١٠٠ صنـــف
مـــن المكـــرونـــة

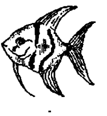
إعداد

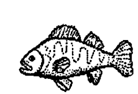
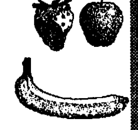
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى
١٤٢١هـ - ٢٠٠١م

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/١٧٨١١








تقـديـــم

عزيزتى حواء :

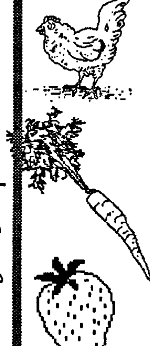
إليك سلسلة اطبخى في ثوبها الجديد. . . . .

جميع أنواع الطبخ التى تعود بنا إلى زمن الطبخ الجميل ولأنك أصبحت عصرية جدا تستهويك الوجبات السريعة فأنا قدمت لك فى كتابى السابق وجبات سريعة للمرأة العاملة . . . فأنا هنا أقدم كتابى فى أصناف عديدة ومتنوعة من أطباق الأرز والمكرونة .

ولأننا فى مصر نمتاز بحبنا للأرز نتفنن فى تقديمه بشكل يرضى جميع أفراد أسرتك الصغيرة .

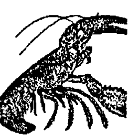
عزيزتى حواء معذرة إن كنت تركت مشاعرك قليلا وعواطفك مع كتب الأحلام والشعر وبدأت أهتم بكتب الطبخ لأن التجربة علمتنى أن الرجل يحبك أكثر لو كنت طهاية جيدة وأن مشاعره الحالمة لن تأتى إلا إذا تربع على السفرة وأكل ما لذ وطاب وتذكر أيام الست الوالدة وطشة الملوخية التى أطاحت بروح جدته حينما شهقت شهقتها المدوية واعتبرها شهيدة الأسرة باعتبارها ماتت وهى تطبخ واقفة عل حالها .

جولة سريعة سيدتى بين أطباق المكرونة الشهية والأرز المفلفل. . . وفلفل يا عزول مهما تقول .



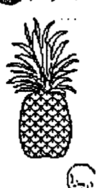
شوربة الدجاج بالمكرونة والخضراوات

المقادير :



ـ كيلو خضراوات متنوعة ـ كوب عصير طماطم ـ جزر ـ بصل ـ كرفس ـ بازلاء ـ كوسة ـ ملح ـ فلفل ـ ربع ك مكرونة رفيعة مسلوقة ـ طماطم ـ فاصوليا ـ بطاطس ـ جبن مبشور ـ صدر دجاجة .

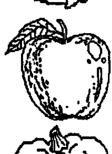
الطريقة :



ـ تقطع الخضراوات قطعا صغيرة وتوضع فى الماء البارد مع إضافة قليل من الملح والفلفل ثم ترفع على النار فى إناء محكم وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .



ـ يسيح الزبد فى إناء ويضاف الدقيق ويقلب حتى يصبح عاجى اللون فيضاف مبشور الجبن وقطع الدجاج المسلوقة ثم تضاف الشوربة ويقلب بسرعة .

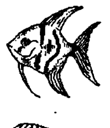
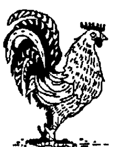
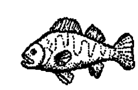


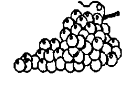
ـ تهدأ النار حتى تنضج الصلصة ـ تضاف المكرونة المسلوقة والخضراوات الناضجة ومعها ماء السلق ويقلب الحساء ويتبل بالملح والفلفل .



(سلق المكرونة)

تسلق المكرونة فى ضعف كميتها من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح والزيت وتترك لتغلى بدون تغطيتها مع التقليب من آن لآخر حتى درجة النضج المطلوبة ـ ثم تصفى من ماء السلق وتقدم ساخنة ـ يمكن الحصول على مكرونة حمراء باستخدام ثمرة





بنجر مقشرة أو قليل من الكركديه يوضع فى ماء سلق المكرونة ليصبح الماء أحمر اللون ثم يصفى وتسلق فيه المكرونة كالمعتاد .

(مكرونة بالباذنجان والأنشوجة)

المقادير :

نصف ك مكرونة اسباجتى مسلوقة ـ زيتون أسود منزوع النوى ـ نصف ك باذنجان رومى مقلى ـ علبة أنشوجة صغيرة ـ ملعقة متوسطة ـ زيت زيتون ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة :

- تتبل المكرونة بالملح والفلفل ـ وتقلب المكرونة فى الزيت.
- توضع المكرونة فى طبق وترص فوقها حلقات الباذنجان المقلى .
- ويقدم ساخنا .

(مكرونة بالبشاميل)

المقادير :

نصف ك مكرونة قدم مسلوقة ـ ملعقة كبيرة جبن مبشور ـ ربع ك لحم معصج ـ كوبان من صلصة الباشميل بالجبن المبشور .

- ملعقتان متوسطتان من الصلصلة أو عصير الطماطم .

الطريقة :

- تضاف المكرونة فى جزء من البشاميل .ثم يوضع نصف

المكرونة فى صينية فرن مدهون بالزبد وفوقها العصاج ثم بقية المكرونة .

ـ يضاف باقى الباشميل ويرش السطح بالجبن المبشور المتبقى وقليل من السمن أو الزبد أو القشدة .

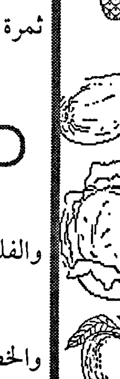
ـ تزج الصينية فى فرن حار حتى تنضج ثم ترفع إلى الرف الأوسط لبضع دقائق حتى يتورد لون السطح وتقدم ساخنة .

مكرونة بالجمبرى والخضراوات

المقادير :

نصف ك جمبرى متوسط مقشر ـ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى ـ نصف ك مكرونة شريط مسلوقة ـ بصلة مفرومة ـ ربع ك فاصوليا خضراء مسلوقة ـ ملعقة صغيرة عصير ليمون ـ ملعقة خل ـ ثمرة فلفل أخضر رومى أو حامى .

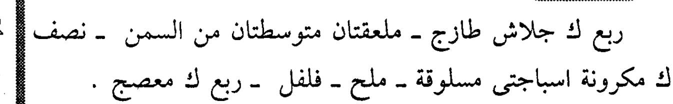
ـ ملح ـ فلفل ـ كمون ـ وبهارات ثمرة طماطم ـ عود كرفس .



الطريقة :

ـ يسلق الجمبرى بالطريقة المعتادة مع إضافة حلقات البطل والفلفل والطماطم وعصير الليمون والخل والكرفس والتوابل .

ـ يوضع قليل من الزيت فى إناء . وتضاف المكرونة والجمبرى والخضراوات المسلوقة مع التقليب ثم يرفع على نار هادئة مع إضافة البقدونس المصرى ويترك بضع دقائق ثم يغرف فى طبق ويقدم باردا أو ساخنا .

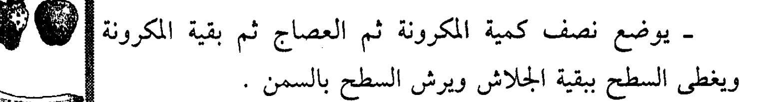


(مكرونة بالجلاش)

المقادير :

ربع ك جلاش طازج ـ ملعقتان متوسطتان من السمن ـ نصف ك مكرونة اسباجتى مسلوقة ـ ملح ـ فلفل ـ ربع ك معصج .

الطريقة :



يدهن قاع الصينية وجوانبها بالسمن ثم يبطن القاع بنصف كمية الجلاش مع رشها بالسمن السايح .

ـ يوضع نصف كمية المكرونة ثم العصاج ثم بقية المكرونة ويغطى السطح ببقية الجلاش ويرش السطح بالسمن .

ـ تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح فتقلب فى طبق بعد أن تهدأ حرارتها .



(مكرونة خضراء)

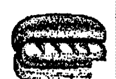


المقادير :

نصف ك مكرونة مسلوقة ـ ملعقة متوسطة زبدة ـ نصف ك سبانخ ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة كبيرة جبن مبشور .



الطريقة :

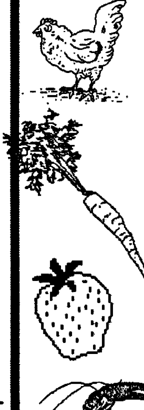
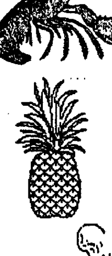
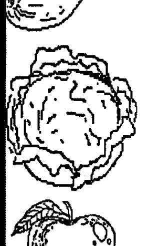


تغسل السبانخ جيدا وتسلق فى ماء مغلى وقليل من الملح لمدة ١٠ دقائق ثم تعصر وتخفق فى الخلاط حتى تصبح عجينة ناعمة .



ـ تسلق المكرونة فى الماء المغلى المضاف إليه بيوريه السبانخ ثم تصفى وتقلب فى الزبد .

ونة


ـ تغرف المكرونة ويرش على سطحها الجبن المبشور .

(مكرونة بزيت الذرة والخضراوات)

المقادير :

نصف ك مكرونة شريط ـ ملعقتان صغيرتان من البقدونس ـ بصلتان خضراوان ـ ملعقة صغيرة زبد ـ جزرتان ـ ملعقتان متوسطتان من زيت الذرة ـ فصان من الثوم المفرى ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة كبيرة بازلاء .

الطريقة :

تسلق المكرونة مع الجزر فى ماء مغلى به قليل من الملح ثم توضع المكرونة فى مصفاة للتخلص من الماء الزائد ويقطع الجزر أصابع رقيقة .

ـ يشوح الثوم فى الزيت ثم تضاف المكرونة وتقلب بخفة ثم تهدأ النار ويحكم الغطاء حتى تتشرب الماء كله .

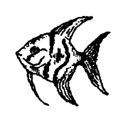
ـ يقطع البصل حلقات متوسطة ويشوح الجزر والبازلاء فى الزبد وتتبل بالملح والفلفل .

ـ تصب المكرونة فى طبق ويصب على الوجه خليط الخضراوات مع البقدونس المقطع غليظا .

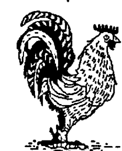
(المكرونة اسباجتى بالثوم)

المقادير :

نصف كيلو اسباجتى مسلوقة ـ ملعقة صغيرة ثوم مفرى ـ



ملعقتان كبيرتان من الزبد - بقدونس مفرى .



الطريقة :

- يسيح الزبد مع الثوم حتى يصفر لونه ثم تضاف المكرونة وتقلب بخفة ويرش عليها البقدونس .



مكرونة اسباجتى بالزيتون والجبن الأبيض



المقادير :

- نصف ك مكرونة اسباجتى مسلوقة - جبن أبيض - ملعقتان متوسطتان من زيت الذرة - فرعا نعناع بالأوراق - زيتون أسود منزوع النوى - ملح - فلفل - ملعقتان متوسطتان من الكاتشاب أو الصلصة .



- نصف كيلو مكرونة اسباجتى مسلوقة - ملعقة صغيرة عصير ليمون .

- نصف ك طماطم حمراء جامدة ومقشرة .



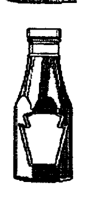
- نصف كوب زيت زيتون - ثمرة فلفل رومى حمراء وأخرى خضراء - ملعقة مستردة صغيرة - ملح - فلفل .



الطريقة :



- تقطع الطماطم قطعا صغيرة وتنزع البذور .



- يشوى الفلفل ثم ينزع القلب والبذور ويقطع قطعا صغيرة - يضاف عصير الليمون إلى زيت الزيتون والملح والفلفل ويخفق

بشدة ثم تضاف المستردة وقليل من الشطة .

ـ تعرف المكرونة المسلوقة ويرص على سطحها الفلفل والطماطم ثم تصب الصلصة ويقدم هذا الطلب باردا .

(مكرونة بالصلصة البولونية)

المقادير:

نصف ك مكرونة مسلوقة ـ ملعقتان متوسطتان من عصير العنب ـ ربع ك لحم مفروم ـ حزمة بقدونس مفرية .

ـ ٦ كبد دجاج ـ عود كرفس مفرى ـ جزرة صغيرة مفرومة ـ قطعة من الزبد.

ـ ٣ ملاعق متوسطة صلصة طماطم ـ قليل من جوز الطيب ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات ـ ملعقتان كبيرتان من عيش الغراب .

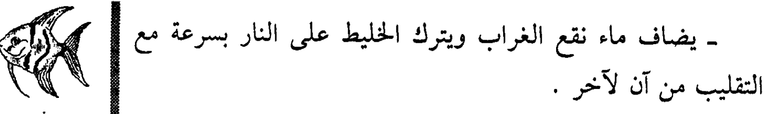
الطريقة :

ـ يقطع عيش الغراب شرائح طولية ويوضع فى ماء دافئ .

ـ يسيح الزبد وتضاف الخضراوات المفرية ـ ما عدا البقدونس وتترك لمدة ١٠ دقائق مع التقليب ثم يضاف اللحم المفروم وعصير العنب وعندما يتشرب السائل يضاف البقدونس .

ـ تضاف صلصة الطماطم بعد تخفيفها بالماء ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويرش قليل من جوزة الطيب ثم يضاف عيش الغراب ويترك على النار حتى يغلى مع إحكام الغطاء ليغلى بسرعة.

ـ تقطع كبد الدجاج قطعا صغيرة ـ تضاف إلى الخليط السابق وتهدأ النار بعد الغليان .

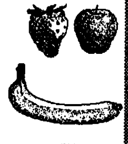


ـ يضاف ماء نقع الغراب ويترك الخليط على النار بسرعة مع التقليب من آن لآخر .

ـ تصب الصلصة على المكرونة المسلوقة وتقدم ساخنة مع سلطة زبادى الخيار.

مكرونة بصلصة الزيتون الأسود والسردين

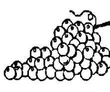
المقادير :



نصف ك مكرونة مسلوقة ـ فصان من الثوم مفريان ـ نصف ك زيتون أسود منزوع النوى ـ ملعقة كبيرة من الزبد ـ ٤ قطع من السردين ـ ٢ ملعقة من زيت الزيتون ـ ٤ ثمرات طماطم مفرية .



(مكرونة بصلصة الطماطم)



المقادير :

نصف ك مكرونة مسلوقة ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقتان من صلصة الطماطم ـ ملعقة كبيرة ماء .



الطريقة :



تسيح السمن وتقلب معها صلصة الطماطم والماء حتى تغلى وتتبل بالماء والفلفل .



ـ تضاف المكرونة المسلوقة إلى الصلصة وتقلب ثم تهدأ النار ويحكم الغطاء حتى تتشرب الصلصة .








مكرونة بصلصة كبد الدجاج

المقادير :

نصف ك مكرونة اسباجتى مسلوقة - وحدات من عيش الغراب - ٨ قطع كبد دجاج - ملعقة كبيرة زبد - جزرة صغيرة مفرية - ملعقة كبيرة دقيق - عود كرفس مفرى - بصلة صغيرة مفرية - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تغسل الكبد جيدا ثم تفرم فرماً خشنا أو تقطع بسكين حادة قطعا صغيرة جدا ويقطع معها عيش الغراب .

- يحمر الخضراوات فى الزبد ثم يضاف إليها الكبد المفروم وعيش الغراب ويضاف الحساء ويتبل بالملح والفلفل - تهدأ الحرارة ويترك نصف ساعة مع التقليب من حين لآخر .

- تغرف المكرونة وتصب عليها صلصة الكبد الدافئة .

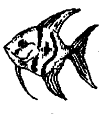
(مكرونة بصلصلة كرات اللحم المفروم)

المقادير :

نصف ك مكرونة مسلوقة - نصف كوب لبن - ربع ك لحم مفروم .

ثمرة فلفل أخضر مفرية - بيضة مسلوقة - بيضة نيئة .

قطعة صغيرة من الفينو - ملعقة زبد - كوب كريمة سايلة - ملح - وفلفل .

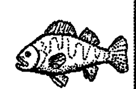


الطريقة :

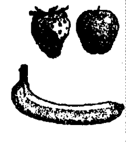
يبلل الخبز باللبن ويعجن باللحم وتفرى البيضة المسلوقة وتخفق البيضة الأخرى .



ـ يخلط الخبز والبيض والفلفل مع استخدام ملعقة خشبية ثم يشكل الخليط كرات صغيرة .



ـ تحمر الكرات فى الزبد ثم يضاف إليها اللبن والكريمة السائلة وتوضع على النار حتى تغلى فترفع مباشرة من على النار وتقدم مع المكرونة .



(مكرونة بصلصة الكريمة)



المقادير :

ربع ك لحم مفروم ـ نصف ك مكرونة .



٢ بصلة متوسطة مبشورة ـ ٣ ملاعق سمن كبيرة .



٢ ملعقة كبيرة صلصة ـ نصف كوب ماء ـ ربع ملعقة صغيرة ـ قرفة ـ قرنفل ـ مقدار من صلصة الكريمة .



الطريقة :

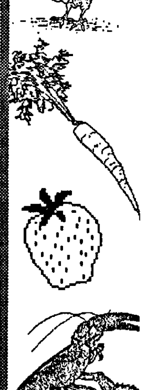
ـ يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونها .



ـ يضاف اللحم ويتبل بالملح والفلفل ،والقرفة والقرنفل والبهار ويقلب ثم تضاف الصلصة والماء وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويجف الماء .



ـ تسلق المكرونة وتشطف وتصفى .



ـ تدهن صينية بالسمن ويصب نصف مقدار المكرونة ـ يوضع خليط اللحم ثم يصب بقية المكرونة وتساوى ويضاف صلصة الكريمة على السطح وتساوى ويدهن الوجه بالسمن السائح وتترك فى الثلاجة مدة ساعتين .

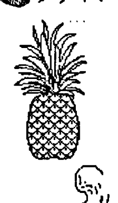
ـ تخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم .

(مكرونة بالصلصة البيضاء)

المقادير :

نصف ك مكرونة ـ ٢ كوب صلصة بيضاء ـ نصف كوب جبن رومى مبشور

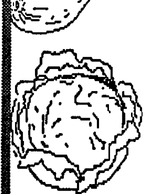
ملعقة كبيرة سمن ـ ملعقة كبيرة بقسماط .



الطريقة :

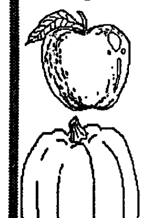
ـ يضاف للصلصة البيضاء الجبن والبقسماط وتقلب .

ـ تسلق المكرونة وتصفى وتشطف .



ـ تخلط المكرونة بالصلصة البيضاء وتصب فى صينية مدهونة بالسمن وتخبز فى الفرن حتى يحمر وجهها .

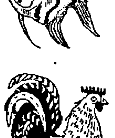
ـ يمكن وضع عصاج فى الوسط .



(مكرونة بصلصة الطماطم)

المقادير :

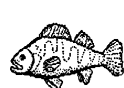
نصف ك مكرونة ـ ٢ ملعقة كبيرة سمن ـ بصلة كبيرة مبشورة




ـ ٢كوب عصير طماطم ـ ملح .

الطريقة :

تسلق المكرونة فى وعاء مضاف إليه ملعقة كبيرة ملح حتى تنضج ثم تصفى وتشطف.



ـ يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يجف الماء ويظهر السمن .



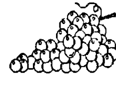
ـ تخلط المكرونة بالصلصة وتقدم ساخنة .



(مكرونة بالثـوم)

المقادير :

نصف ك مكرونة اسباجتى رفيعة ـ ربع كوب زيت زيتون ـ ٥ فصوص ثوم مبـشور ـ ٢ ملعقة كبيرة بقدونـس مفرى ـ ملـح ـ فلفل .

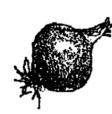


الطريقة :



ـ تسلق المكرونة وتصفى وتشطف .

ـ يقدح الزيت ويحمر فيه الثوم حتى يصفر لونه .



ـ ثم يضاف إلى المكرونة وكذا البقدونس وتتبل بالملح والفلفل وتقلب جيدا وتقدم ساخنة .



(مكرونة بالزبادى)



بنفس المقادير والطريقة مع إضافة نصف كوب زبادى إلى

ونة

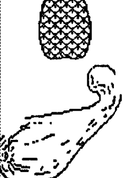
الثوم.



(مكرونة بالعصاج والبسلة)

بنفس الطريقة والمقادير مع زيادة ربع ك عصاج مضاف إليه نصف كوب بسلة مسلوقة أو عصاج بدون بسلة ـ توضع نصف مقدار المكرونة فى صينية ويفرش العصاج فى الوسط ثم يضاف بقية المكرونة وتخبز فى الفرن .



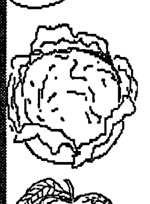


(مكرونة بالباذنجان)

المقادير :

نصف ك مكرونة ـ ٣٥٠ جم طماطم ناضجة ـ ٧٠ جم من الزبدة

١ جبنة بيضاء ـ ٣ وحدات من الباذنجان ـ ريحان ـ زيت ـ ٤ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة ـ بصلة ـ ملح ـ فلفل .



طريقة التحضير :

ـ اغسلى الباذنجان ونشفيه ثم قطعيه إلى دوائر .

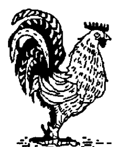
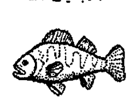
ـ ملحى الباذنجان ودعيه يرتاح ساعة .

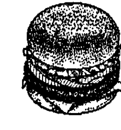


ـ ضعى على النار فى إناء البصل المقطع إلى دوائر مع ثلاث ملاعق من الزيت وعشرين جرام من الزبدة وأوراق الريحان ثم حمريها بضع دقائق .

ـ أضيفى الطماطم وضعى الملح والفلفل واطهيها نصف ساعة









تقريباً .

ـ بعد النضج ضعى كل هذا فى المصفاة .

ـ أثناء غليان ماء المكرونة احمى كمية كبيرة من الزيت وعندما يصبح الزيت حاميا جدا ـ أضيفى إليه الباذنجان وحمريه .

ـ ضعى المكرونة التى يجب أن تظل متماسكة ثم اسكبيها فى إناء وأضيفى إليها الزبدة الباقية والجبنة ثم حركى جيدا حتى يمتزج الكل .

ـ اسكبى هذا التحضير فى إناء من البيركس وغطيه بالباذنجان المقلى ثم ضعى طبقة من صلصة الطماطم وشرائح الجبنة .

ـ ضعيه فى الفرن الساخن مدة عشر دقائق حتى تذوب الجبنة ثم قدميه ساخنا .

(مكرونة ربيعية)

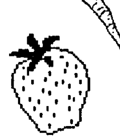
المقادير :

٥٠٠ جم بازلاء ـ نصف مكرونة حلزونية .

٣٠٠ جم من الطماطم المقشرة ـ ٧٠ جم من الزبدة ـ ٤ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة ـ جزرة ـ كرفس ـ ش ثوم ـ بصلة ـ ريحان ـ زيت ـ ملح .

طريقة التحضير :

ـ اغسلى وقطعى البصل والكرفس والثوم وضعى الكل فى وعاء ثم أضيفى إليها نصف الكمية من الزبدة وثلاث ملاعق من الزيت والريحان .

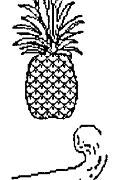
ـ ضعى الإناء على النار وحمرى الخضار وأنت تحركيه .

ـ أضيفى الطماطم وقليلا من الملح والبهار ودعيها تطهى على نار هادئة مدة ساعة .خلال ذلك اطهى البازلاء وصفيها ـ عندما تنضج الصلصة ضعيها فى المصفاة .ـ أضيفى البازلاء وانهى الطهى.



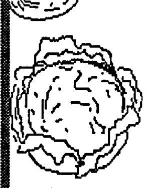
ـ اطهى المكرونة ثم صفيها وضعيها فى إناء الحساء .

ـ أضيفى الصلصة والزبدة الباقية وجبنة البارموزان وقدميها .



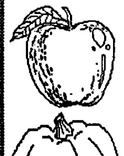
مكرونة بأربعة أنواع من الجبنة

المقادير :



نصف ك من المكرونة ـ ٨٠ جم من الجبنة البيضاء ـ ٨٠ جم من الجبنة الهولندية ـ ٨٠ جم من الكروبير ـ ٨٠ جم من جبنة البارموزان .

١٥٠ جم من الزبدة ـ ملح .



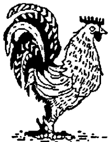
طريقة التحضير :

ـ تذاب الزبدة فى حمام مائى ـ قطعى الجبنة البيضاء والجبنة الهولندية والكروبير والبارموزان ٧٥ جم كالكبريت .

ـ اطهى المكرونة ثم ابشرى بقية جبنة البارموزان .

ـ صفى المكرونة جيدا وضعيها فى إناء ثم ضعى عليها الأجبان ونصف كمية البارموزان المبشورة ونصف كمية الزبدة الذائبة .

ـ امزجيها جيدا بعد ذلك وضعيها فى إناء التقديم ثم رشى على

سطحها البارموزان الباقية بعد أن تكون قد وضعت الزبدة الباقية.

ـ قدميها ساخنة جدا .



(المكرونة بالجبن)

المقادير :

نصف رزمة من المكرونة ـ فص ثوم ـ ربع ملعقة صغيرة ملح ـ ربع ملعقة فلفل ـ ربع كوب من الزيت النباتى أو الزبدة المذوبة ـ كوب من الجبن المبشور.

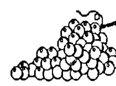


طريقة التحضير :

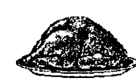
ـ تسلق المكرونة وتصفى ثم توضع فى طبق دافئ بعد دعكه بفص الثوم.



ـ تضاف المقادير الباقية إلى المكرونة وتخلط جيدا وتقدم ساخنة.



المكرونة بالحليب



المقادير :

نصف لـ من المكرونة ـ ٣ أكواب من الصلصة البيضاء



نصف كوب من جبن الفروبير المبشور ـ ٢ ملعقتا طعام من الخبز المحمص المطحون ـ رشة فلفل أبيض .



طريقة التحضير :

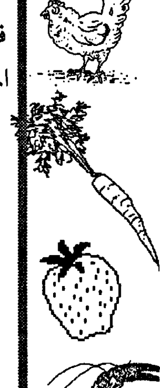
ـ تسلق المكرونة ثم تصفى وتغسل بالماء البارد .



ـ فى هذه الأثناء تحضر الصلصة البيضاء وتبشر الجبنة ويضاف إليها قليل من الفلفل الأبيض والجبن المبشور وتخلط جيدا .

ونة

ـ



- ينثر الخبز المحمص المطحون على سطح الطبق ويوضع الطبق فى فرن حرارة معتدلة مدة ١٥ دقيقة أو حتى يحمر سطح المكرونة .

- تقدم ساخنة .

الكمية : تكفى أربعة أشخاص .

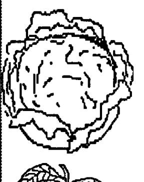


مكرونة بصلصة اللبن والثوم

المقادير :

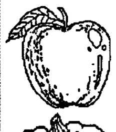


نصف ك مكرونة مسلوقة - نصف كوب من زيت الزيتون - ٤ فصوص ثوم نصف كوب من اللبن الزبادى - ملعقة طعام من البقدونس - رشة ملح - فلفل .



طريقة التحضير :

- يوضع الزيت فى مقلاة على النار ويلوح فيه الثوم حتى يبدأ بالاحمرار .



- يضاف اللبن والبقدونس والتوابل إلى الثوم ويحرك المزيج - يصب فوق المكرونة ويقدم .

(أومليت بالمكرونة)

المقادير :

٣٠٠ جم من المكرونة - ٢ بيضة - ٢ ملعقة من جبنة البارموزان - ١ قشرة ليمونة - فنجان صلصة طماطم - ٤ ملاعق صلصة إيطالية - ٥ جم زبدة - ملح .




طريقة التحضير:

اسلقى المكرونة فى الماء المغلى ثم صفيها وهى قاسية قليلا وضعى فيها بيضتين مخفوقتين وجبنة البارموزان وقشرة الليمون المبشورة - اسكبى الكل فى مقلاة وأضيفى نصف الكمية واطهيها بضع دقائق .



- اقلبى الأومليت التى حصلت عليها على ظهرها من جديد مع بقية الزبدة.

- فى نهاية الطهى صفيها فى إناء واتركيها ساخنة .

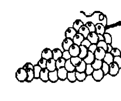


- سخنى صلصة الطماطم وأضيفى الصلصة الإيطالية وامزجيها ثم اسكبيها وقدميها .



(كانيلونى (١))

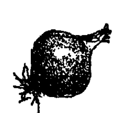
المقادير :



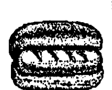
٢ ملعقتا طعام من الزبدة - بصلة واحدة مفرومة ناعمة - فصان مدقوقان من الثوم - ربع ك من اللحم المفروم - ملح - فلفل أسود - صفار بيضة واحدة



- كوبان من السبانخ المسلوقة والمفرومة - ربع ك من مكرونة الكانيلونى -



كوبان من صلصة البشاميل - واحد وربع كوب من صلصة الطماطم - ملعقتان طعام من الجبن المشور (بارميزان) .

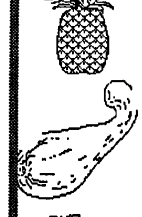


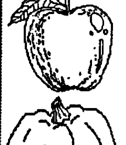
طريقة التحضير :

- تحضر صلصة البشاميل أولا وتترك جانبا لتبرد .









ـ تذوب الزبدة ويضاف إليها البصل ويقلب على النار مدة ٦ دقائق حتى يحمر لونه قليلا .

ـ يضاف الثوم واللحم المفروم والسبانخ والملح والفلفل وتترك جميع المقادير على النار مدة ٥ دقائق وتحرك قليلا .

ـ يرفع الوعاء عن النار ويضاف إليه صفار البيضة وصلصة البشاميل ويحرك جيدا ثم يوضع جانبا .

ـ تسلق الكانيلون فى كمية من الماء المالح المغلى وتترك على النار مدة ٧ دقائق ترفع بعدها وتوضع فوراً فى ماء بارد ثم تصفى .

ـ تحشى أنابيب الكانيلونى بأن يغلق طرف من طرفيها باليد وتحشى برفق باليد الأخرى بواسطة ملعقة حتى تمتلئ .

ـ بعد حشو الأنابيب ترتب برفق فى طبق مدهون بالزبدة وتصب فوقها صلصة الطماطم والجبن المبشور وخبز مدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة فى فرن ساخن أو حتى يحمر سطحها جيدا .

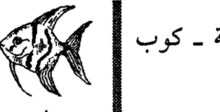
(كانيلونى (٢))

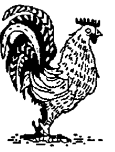
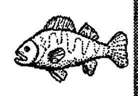
المقادير :

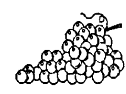
١٧ أنبوبة من مكرونة الكانيلونى ـ ٢ أوقيتان من اللحم المفروم

ملعقة طعام من الملح ـ رشة بهار ـ رشة قرفة ـ بصلتان ـ نصف كوب زبدة أو زيت نباتى لقلى البصل واللحم .

٣ نخاعات مسلوقة ـ كيلو طماطم طازجة ـ٢ ملعقة طعام من قلب الطماطم الكثيفة .







واحد ونصف كوب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة ـ كوب جبن الجروبير المبشور .

طريقة الحضير :

ـ يفرم البصل ناعما ويقلب مع الزبدة فى مقلاة على النار .

ـ عند اصفرار البصل يضاف اللحم المفروم مع إضافة التوابل اللازمة والبهارات ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة .

ـ يرفع عن النار ويضاف إليه نصف كمية الجبن المبشور ويحرك الخليط .

ـ تفرم ثلاث حبات طماطم فرماً ناعماً ويضاف إلى اللحم المفروم .

ـ يفرم النخاع المسلوق ويضاف إلى خليط اللحم أيضا ويحرك الخليط جيدا .

ـ تسلق أنابيب الكانيلونى بخليط النخاع واللحم .

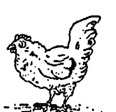
ـ ترتب الكانيلونى فى صينية مدهونة بالزبدة ثم تصب فوقها الصلصة البيضاء.

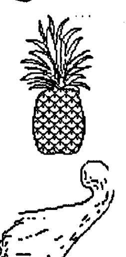
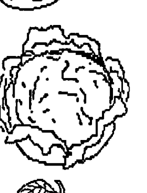
ـ تخلط الطماطم وتصب فوق الصلصة البيضاء وترش الصينية بقليل من القرفة وتوضع فى فرن ساخن .

المكرونة بالفرن

المقادير :

نصف ك من المكرونة ـ كوب من الجبن المبشور ـ ٤ أكواب من صلصة الطماطم ـ ٤ حبات طماطم ـ زبدة .




طريقة التحضير :

ـ يحمى الفرن إلى درجة ٣٧٥ْ ف .

ـ تسلق المكرونة ثم توضع كمية منها فى وعاء زجاجى يصلح للفرن (بيركس)ـ أو فى صينية متوسطة الحجم مدهونة بقليل من الزبدة .

ـ تضاف إلى المكرونة طبق من الجبن المبشورة ثم تغطى هذه الطبقة بطبقة أخرى من المكرونة وهكذا حتى يمتلئ الطبق ـ تغطى المكرونة بصلصة الطماطم ويوضع على سطحها بضع قطع من الزبدة .

ـ يوضع الطبق فى الفرن مدة ١٥ دقيقة .

(لازانيـــــا)

المقادير :

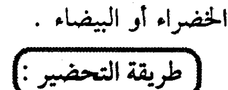
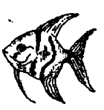
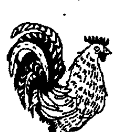
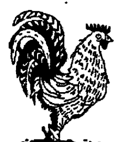
ربع كوب من الزبدة ـ ٢ بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً .

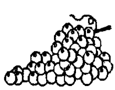
٢ فصان مدقوقان من الثوم ـ ثلاثة أرباع كيلو من اللحم المفروم ـ

ـ ملعقة طعام من البقدونس المفروم ـ ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس .

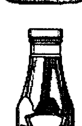
ـ نصف ك من الطماطم الحمراء مقشرة ومفرومة ـ ٢ ملعقة طعام من صلصة الطماطم المركزة المعلبة ـ ملح ـ فلفل ـ ٤ ملاعق طعام من خلاصة اللحم .

٢ ونصف كوب من صلصة البشاميل ـ صفار بيض واحدة ـ ٤ ملاعق طعام من الجبن المبشور ـ نصف كيلو مكرونة اللازانيا





الخضراء أو البيضاء .

طريقة التحضير :

ـ تذاب الزبدة فى إناء ثم يضاف البصل ويلوح على النار مدة ٦ أو ٨ دقائق حتى يصبح ذهبى اللون .

ـ يضاف اللحم المفروم والثوم إلى البصل ويقلى لمدة ٨ دقائق أخرى .

ـ يضاف البقدونس والزعتر والطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل وخلاصة اللحم إلى المقادير السابقة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة ـ تحضر صلصة البشاميل وتخرج مع صفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور .

ـ تسلق المكرونة وتصفى ـ توضع طبقة من اللازانيا فى قاع طبق خاص بالفرن ثم تغطى بطبق من مزيج اللحم وتتبعها طبقة من مزيج صلصة البشاميل ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهى بصلصة البشاميل ـ يزين الطبق بالكمية المتبقية من الجبن المبشور وتخبز المكرونة بالفرن مدة ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر سطحها جيدا .

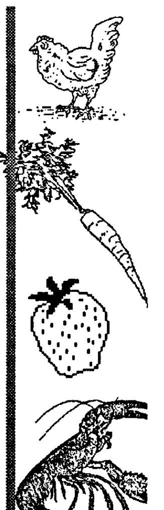
(المكرونة بالجبنة)

المقادير :

١٠٠ جم من المكرونة ـ ملح ـ ٢ كوب من صلصة الجبنة ـ ٥٠ جم من الجبن المبشورة ـ ملعقة كبيرة كعك مدقوق ـ ٣٠ جم زبدة .

طريقة التحضير :

ـ تسلق المكرونة فى مقدار لتر من الماء والملح حتى تنضج ثم تصفى توضع فى صحن بيركس قليل العمق وتصب فوقها صلصة



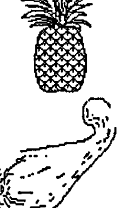
الجبنة ثم تغطى بالجبنة المبشورة والكعك المدقوق وتوضع فوقها قطع الزبدة وتطبخ فى الفرن لمدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر سطحها .

(مكرونة صيفية)

المقادير :

نصف ك من المكرونة - ٣٠٠ جم من الطماطم - ٥٠٠ جم من الزبدة .

٢ باذنجان - ١ بصلة - ا ثوم - ريحان - ١ قطعة جبن بيضاء جافة .



٣ ملاعق من الجبنة المبشورة - زيت - ملح - فلفل .

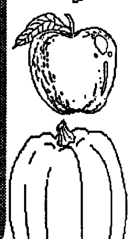
طريقة التحضير :

- اغسلى الباذنجان وقطعيه وصفيه على طبق ثم رشى عليه الملح ودعيه يفقد ماءه مدة ساعة .



- قشرى البطاطس وافرغيها .

- قطعى الجبن الأبيض إلى شرائح ثم افرمى البصل وحمريه على النار فى ثلاث ملاعق من الزيت ونصف كمية الزبدة .

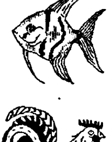


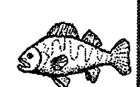
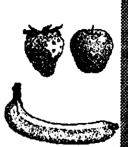
- أضيفى الباذنجان والطماطم - ضعى الملح والفلفل .

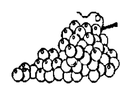
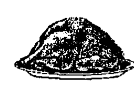
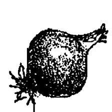
- بعد ذلك ضعى فى الصلصة قليلا من الثوم والريحان .

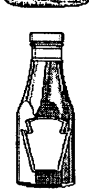
- أضيفى الصلصة إلى الزبدة وجبنة البازموزان .

- امزجيها جيدا أو قدميها ساخنة .



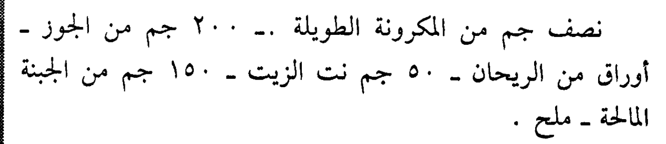





مكرونة على طريقة الخبازة

المقادير :



نصف جم من المكرونة الطويلة .ـ ٢٠٠ جم من الجوز ـ أوراق من الريحان ـ ٥٠ جم نت الزيت ـ ١٥٠ جم من الجبنة المالحة ـ ملح .

طريقة التحضير :

ـ اخلطى الجوز مع الجبنة وأوراق الريحان وأضيفى إليه الزيت رويدا . . رويدا حتى يتماسك هذا الخليط .

ـ اسلقى المكرونة فى كمية كبيرة من الماء المالح .

ـ ضعى فوقها الصلصة وامزجى جيدا ثم قدميها .

(بيتزا بالمكرونة)

المقادير :

٥٠٠ جم من الطماطم المقشرة ـ ٣٥٠ جم من المكرونة ـ ٢ ش ثوم ـ زيت زيتون ـ ريحان ـ زعتر ـ بقدونس ـ لب خبز ـ ملح ـ فلفل .

طريقة التحضير :

ـ ضعى على النار إناء فيه الطماطم ثم أضيفى الثوم والزعتر والريحان وملعقتين من الزيت ـ ضعى الملح ـ دقى لب الخبر مع البقدونس والزعتر والثوم.

ـ اسلقى المكرونة ثم ضعيها وهى قاسية فى إناء من البيركس .

ـ اسكبى قليلا من الصلصة ثم ضعى طبقة من المكرونة ثم طبقة من لب الخبز المدقوق ثم رش الملح والفلفل .





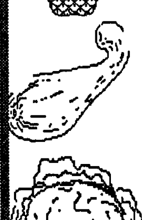
- ضعى طبقتين أخريين بنفس الطريقة .
- ضعى الإناء فى الفرن مدة ربع ساعة .
- قدميه ساخنا .



(الأرز بالكارى)

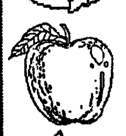
المقادير :

- نصف ك من الأرز - ١ بصلة - ٢ ملعقة كارى - زبدة - جبنة مبشورة .
- مرق دجاج أو بقر - ملح - فلفل .

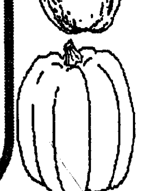


الطريقة :

- قطعى البصل ثم حمريه فى الزبدة ثم اسكبى فيه الأرز .
- أضيفى الملح والفلفل والكارى والماء .
- اطهى الأرز مع إضافة كمية قليلة من مرق الدجاج .



- ابعديه عن النار وضعى فوقه الزبدة والبارموزان .
- امزجى جيدا وقدميه .



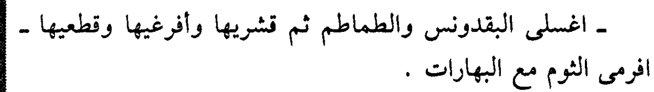
(أرز بالفرن)

المقادير :

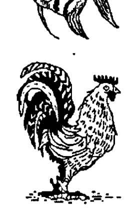
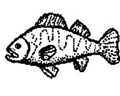
نصف ك أرز - ٥٠ جم من الجبنة المبشورة - ٢٠ جم من البقدونس -

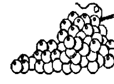
- ٢ طماطم ناضجة - ١ ش ثوم - ٢ بطاطس - ٢ بيض - زيت - ملح - فلفل.

طريقة التحضير :



- اغسلى البقدونس والطماطم ثم قشريها وأفرغيها وقطعيها - افرمى الثوم مع البهارات .
- اسكبى الأرز فى إناء من البيركس - أضيفى إليه الطماطم والبقدونس والثوم والبطاطس والجبنة المبشورة والبيض المخفوق مسبقا .
- أضيفى لترا واحدا من الماء البارد وثلاث ملاعق من الزيت .
- صفى الإناء مدة نصف ساعة فى الفرن بحرارة ٢٠٠°م .
- قدميه ساخنا .





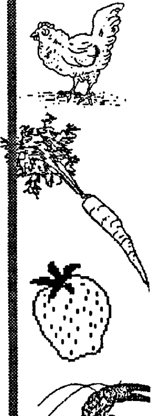
أرز بصلصة البشاميل والأرضى شوكى

المقادير :

- نصف ك من الأرز - ٣ أرضى شوكى - ٨٠ جم من الزبدة
- ١ ملعقة من الدقيق - ١ كوب من الحليب - ١ بصلة -
- ٥ ملاعق من جبنة البارموزان - ملح - نصف ليمون .

طريقة التحضير :

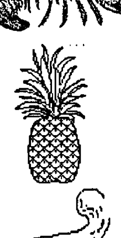
- نظفى الأرضى شوكى واعصرى فوقه الليمون كى لا يسود .
- قطعيه إلى شرائح واسلقية فى ماء قليله الملح .
- عندما ينضج صفيه وضعيه على طبق مع قطعة زبدة .
- قطعى البصل إلى دوائر وضعيها فى إناء ثم حمريها فى قليل من الزبدة .



- بعد ذلك أضيفى الأرز وقليلا من الملح .

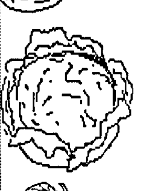
- اطهى الأرز وأنت تحركين من وقت لآخر لتتجنبى جفافا مفاجئا . . بللى الأرز بقليل من الماء الساخن من وقت لآخر .

- أثناء ذلك حضرى صلصة البشاميل بالزبدة والطحين والحليب ثم رشى عليها الملح وثلاث ملاعق من جبنة البارموزان المبشور .

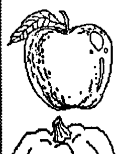


- عندما ينضج الأرز أضيفى إليه بقية الزبدة مع البارموزان واسكبى الكل فى إناء أو طبق .

- غطى الأرز بقطع الأرضى شوكى بالزبدة وغطى الكل بصلصة البشاميل المغلية .



- قدميه مباشرة.



(أرز بالكريم والسبانخ)

المقادير :

٢ فنجان من الأرز ـ نصف ك من السبانخ ـ ١ لتر من مرق الدجاج .

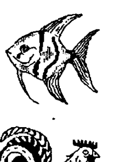
- بصلة ـ ١٣٠ جم من الزبدة ـ كوب لبن ـ ملعقة دقيق ـ ٢ ملعقة من جبنة البارموزان .

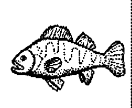
طريقة التحضير :

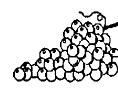
- اسلقى السبانخ فى كمية قليلة من الماء المالحة .

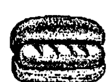
- صفيها جيدا ـ افرمى البصل وحمريه فى ملعقة من الزبدة ثم أضيفى إليه الأرز والسبانخ واطهيه على نار هادئة مدة ربع ساعة وأنت تضيفين إليه المرقة بكميات قليلة وأنت تحركين .

- عند انتهاء النضج ـ أضيفى بقية الزبدة والبارموزان واسكبى






الكل فى قالب تضعينه فى الفرن الحامى .

ـ أثناء ذلك حضرى صلصة البشاميل وامزجيها مع الكريم .

ـ ضعى الملح والفلفل وأضيفى جوز الطيب .

ـ أخرجى القالب من الفرن وانزعى القالب فى طبق ثم اسكبى فوقه الصلصة. وقدميه .

(أرز بالحليب)

المقادير :

ـ ٣٠٠ جم من الأرز ـ ٤ أكواب لبن .

ـ ملح ـ جبنة بارموزان مبشورة .

طريقة التحضير:

ـ اغلى نصف كمية اللبن ثم اسكبى فيه الأرز واسلقيه وأنت تحركين من آن لآخر كى لا يلتصق الأرز بالإناء وأضيفى إليه جبنة البارموزان المبشور .

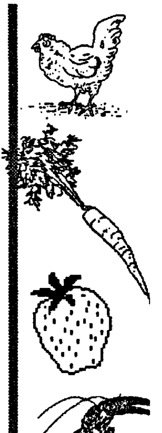
(أرز بالبازلياء (١))

المقادير :

ـ ك بسلة ـ نصف ك من الأرز ـ ٨٠ جم من الزبدة .

ـ ٤ ملاعق من جبنة البارموزان المبشورة .

ـ ٤ ملاعق من الزيت ـ بضع ورقات من النعناع ـ بصلة ـ ملح ـ فلفل .



طريقة التحضير:

ـ ضعى على النار فى مقلاة كبيرة الزيت والبصل المفروم واتركيه يحمر مدة بضع دقائق ثم أضيفى إليه البازلاء وأوراق النعناع وكوب ماء .

ـ رشى الملح ثم دعيه يطهى على النار .

ـ حركى وأضيفى قليلا من الماء من وقت لآخر حتى لا تجف.



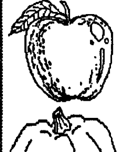
ـ خلال ذلك اسلقى الأرز فى كمية كبيرة من الماء المالح .

ـ بعد نضج الأرز أضيفى إليه البازلاء مع صلصتها والزبدة وجبنة البارموزان المبشورة .

ـ امزجى جيدا واسكبيه فى إناء ثم قدميه .



(أرز بالهليون)



المقادير :

٣ أرباع لتر من الماء ـ ٤٠٠ جم من الأرز ـ بصلة ـ زبدة ـ كيلو هليون.

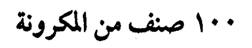
لتر مرقة دجاج .

الطريقة :

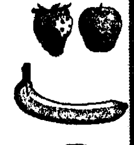
ـ حمرى البصل المفروم فى قليل من الزبدة .

ـ أضيفى إليه الأرز ثم امزجى وأضيفى المرقة بكميات قليلة ـ عند منتصف النضج أضيفى الهيلون بعد أن يصفى ـ تابعى الطهى حتى النهاية .

ـ رشى الملح وقدميه .












(أرز ويقطين)

المقادير :

نصف ك أرز - ١ك يقطين أصفر .

٥٠ جم من الزبد - جبنة بارموزان مبسطرة - ملح .

الطريقة :

اغسلى اليقطينة وقطعى ٥٠٠ جم منها إلى قطع كبيرة نوعاً ما صفيها فى وعاء واغمريها بالماء المالح .

- عندما تبدأ الماء بالغليان أضيفى إليها الأرز وتابعى السلق .

- ابعدى الإناء عن النار وصفى فيها الزبدة وثلاث ملاعق من جبنة البارموزان المبشور - امزجى جيدا وقدمى .

(أرز بالبودنج)

المقادير :

ربع ك من الأرز - نصف ك طماطم - نصف ك بصل - كرفس - ورقة غار - نصف ك جزر - ٤ ملاعق من الزيت - ملعقة دقيق - كوب لبن - ٤ ملاعق من جبنة البارموزان - ٢بيضة - خضار مشكل

طريقة التحضير :

- اسلقى الأرز وأضيفى إليه البيض المخفوق والطماطم وصلصة البشاميل وجبنة البارموزان المبشورة - امزجى الكل جيدا - أثناء ذلك ادهنى زبدة على قالب الكيك يتسع للتر واحد تقريبا واسكبى فيه هذا التحضير ثم اطهيه بحمام مائى فى الفرن أو على الغاز .

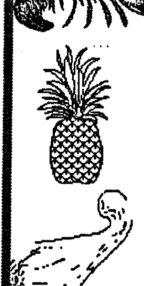


ـ عندما يصبح البودنج قاسيا انزعى القالب على طبق وقدميه مع بقية الخضار المشكلة .

ـ اغسلى الطماطم وقطعيها ثم صفيها فى طبق مع البصل والكرفس والغار والجزر والزيت والملح .

ـ اطهيها ثم صفيها .

ـ حضرى صلصة البشاميل بالزبدة والدقيق واللبن ثم أضيفى هذه الصلصة إلى صلصة الطماطم .



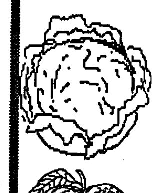
(الأرز الملون)

المقادير :

كيلو لحم مقطع مكعبات خالية من الأرز .

ـ ٨ أكواب أرز ـ ٤ حبات بصل مفروم ـ نصف ملعقة بهارات مطحون ـ

ـ فلفل أسمر ـ كمون ـ ٣ فصوص مستكة ـ ملعقتى طعام ملح .



ـ ٨ أكواب ماء ـ نصف كوب زبدة ـ ربع كوب زيت .

ـ نقط ألوان طعام ـ نصف كوب جوز ـ صنوبر للزينة .



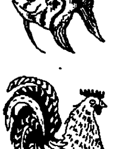
الطريقة :

١ـ سيحى الزبدة مع البصل والبهارات واللحم على نار هادئة وقلبى حتى تتشرب اللحمة الماء .

٢ـ اغلى الماء وضعيه على اللحمة واتركيه على النار حتى تنضج اللحمة .

٣ـ ضعى الملح واتركيه يغلى غليه واحدة مع اللحمة .

٤ـ أحضرى أربعة قدور ووزعى فيها المرق بالتساوى عن طريق

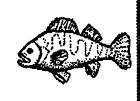



الكوب أو الكرنيب .

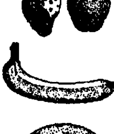
٥ـ انشلى اللحمة وغطيها واتركيها جانبا .

ـ نقطى فى كل قدر ٤ نقط ماء ملون .

ـ يغسل الأرز ويوضع فى القدور بالتساوى وضعى فوقه الماء حتى ينضج على نار هادئة .



ـ سيحى الزبدة على النار مع الزيت ويقدح وضعى عليه المستكة وتقلب إلى أن تذوب المستكة وتوزع على القدور بالتساوى وتغطى فوراً لمدة ٥ دقائق .

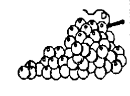


ـ احضرى طبق كبير واغرفى فيه الأرز كما هو باللون ـ ضعى اللحمة والمكسرات ويقدم .



(أرز بدِمعة « أ »)

المقادير :



دجاجة مقطعة إلى أرباع . ـ كوب ماء حسب الأرز ـ بصلة مفرومة ناعماً ـ نصف ملعقة ثوم مطحون ـ بهارات ـ المرق ـ كمون ـ كزبرة ـ فلفل أسمر .



ـ نصف كوب سمن أو زيت ـ ليمونة ـ ٢ ملعقة صلصة طعام ـ مكعب مرقة . ـ ٢ كاسة مكرونة ـ ماء لسلق المكرونة ـ كوب ماء للدمعة ـ ربع كوب سمن للدمعة .



الطريقة :

١ـ اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى .



٢ـ اقدحى السمن وبه البصل وقلبى لمدة ٣ دقائق وضعى فيه الدجاج والبهارات .



٣ـ ضعى عليه الماء والملح واتركيه إلى أن ينضج الدجاج.



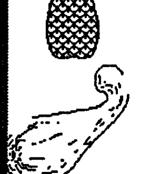
٤ـ انشلى الدجاج وضعيه جانبا .

٥ـ اقدحى السمن وضعى عليه الصلصة والبهارات وقلبى لمدة دقيقتين وضعى عليه كوب ماء وكوب مرق الدجاج والعصفر وملح الليمون والثوم وعندما يغلى ضعى عليه الملح الصينى واتركيه يغلى غلوتين واغمرى الدجاج فى الدمعة وضعيه فى صينية وادخليه الفرن إلى أن يحمر الوجه قليلا .



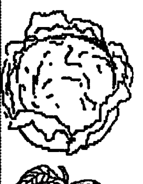
٦ـ اتركى المرقة على النار إلى أن تنضج .

٧ـ اغسلى الأرز وضعيه على مرق الدجاج واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .

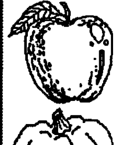


٨ـ تسلق المكرونة مع الماء والزيت والملح إلى أن تنضج وتصفى .

٩ـ ضعى الأرز فى الصحن المعد وضعى المكرونة حول الأرز وضعى عليه الدجاج وترش الصلصة على المكرونة والأرز ويزين بالبيض والبقدونس ويقدم.



(أرز بدمعة (ب))

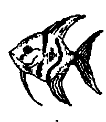


المقادير :

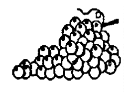
دجاجة مقطعة أرباع ـ ٤ أكواب أرز ـ كوب إلا ربع سمن ـ فصين مستكة ـ نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق ـ نصف ك مكرونة ٥ أكواب ماء ـ ملح حسب الطعم ـ مكعب مرقة دجاج للمكرونة ـ بهارات مطحونة ـ كمون ـ كزبرة ـ بهار لـ « اللحمة » ـ جبن طماطم معصورة ـ ليمونة ـ ٢ كوب ماء ـ ربع كوب زيت .

الطريقة :

ـ اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى وضعيه فى قدر وضعى عليه الماء وأزيلى الريم كلما ظهر على وجه









الوعاء وضعى البهار والمرقة والملح واتركيه حتى ينضج .

ـ اقدحى كوب السمن وضعى المستكة إلى أن تذوب ضعى عليهم البهار والماء والطماطم والثوم ويقلب واتركيه يغلى لمدة ٢ـ ٣ دقائق ويصفى فى مصفاة .

ـ انشلى الدجاج ويرص فى صينية وضعى عليه مرقة الصلصة وأدخليه الفرن واتركيه إلى أن يحمر الدجاج قليلا ويبقى من الصلصة مقدار كوب .

ـ اغسلى الأرز وضعيه على مرق الدجاج مع مراعاة سلق المكرونة وارفعيها على النار .

ـ ضعى ماء فى قدر إلى أن تنضج المكرونة .

ـ عند نضوج الأرز إاقدحى نصف كوب سمن ثم اقدحى فصين مستكة إلى أن تذوب ـ ضعى نصف السمن على المكرونة والنصف الآخر على الأرز.

ـ صفى المكرونة ـ قلبى الأرز .

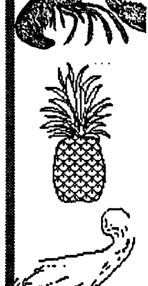
ـ أحضرى الطبق المعد ـ نصفه أرز والنصف الآخر مكرونة ـ رصى الدجاج وصبى فوقه الصلصة .

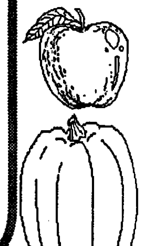
(أرز بالعجين)

المقادير :

لفة رقاق ـ دجاجة مقطعة أربعة . ـ ٤ أكواب أرز ـ ٣ حبات بصل مفروم ناعم . ـ نصف كوب زيت ـ ربع كيلو لحم مفروم مطبوخ .

ـ ملعقة شاى بهارات مطحون (فلفل ـ كمون ـ بهار) ـ علبة مشروم متوسط الحجم ـ كوب بازيلاء مقشرة ـ مكعب مرقة ـ ملح



طعام حسب الرغبة ـ ٤ أكواب ماء ـ ثوم مدقوق بالبهارات .

الطريقة :

ـ اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى.

ـ اقدحى الزيت وضعى عليه البصل ويقلب إلى أن يصبح ذهبى اللون ـ ضعى عليه الدجاج والبهارات والثوم ويقلب الجميع دون أن يحمر البصل .

ـ ضعــى عليه الماء والملح والمرقة واتركيه إلى أن ينضج الدجــاج .

ـ انشلى الدجاج واتركيه يبرد قليلا وقطعيه إلى قطع صغيرة خالية من العظم والجلد ويغطى وضعيه جانبا .

ـ اغسلى الأرز وضعيه على المرق واتركيه إلى أن ينضج على نار هادئة ـ يصفى الفطر .

ـ ضعى ربع كوب زيت فى مقلاة وضعى عليه الفطر والبازيلاء ويقلب باستمرار إلى أن يشرب ماءه .

ـ ضعى الفطر والبازلاء على الأرز بعد نضجه إلى أن يبرد تماما.

ـ ضعى على الأرز اللحمة المفرومة ويقلب الجميع .

ـ اقطعى العجينة إلى قسمين قسم صغير أى ربعها وقسم كبير أى ثلث العجينة.

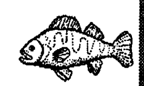
ـ أحضرى الطبق المعد لذلك .

ـ افردى قسم العجينة الصغيرة أى الربع وافرديه بالنشابة مع وضع قليل من الدقيق إلى أن تصبح العجينة رقيقة وضعيها فى الصحن وتقطع الزوائد بحجم الصحن .

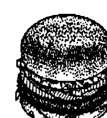



ـ ضعى الأرز فوق العجينة واثنى أطراف العجينة على الأرز ـ تفرد قسم العجينة الكبيرة مع وضع قليل من الدقيق إلى أن تصبح رقيقة .

ـ ضعى العجينة فوق الأرز على الوجه وتقص الزوائد بحجم الصحن واثنى أطراف العجينة إلى الداخل باقداس .

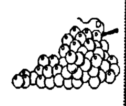


ـ ضعيه فى الفرن واشعلى الفرن على نار هادئة واتركيه لمدة ربع ساعة وبعد هذه المدة ارفعى واتركيه لمدة ربع ساعة وبعد هذه المدة ارفعى نار الفرن قليلا واتركيه إلى أن تصبح العجينة ذهبية اللون ـ أخرجيه من الفرن ويقدم ساخنا .

(أرز مسلوق باللبن)

المقادير :



دجاجة مقطعة أرباع ـ ٣ كوب أرز ـ نصف كوب لبن ـ ٣ فصوص مستكة مع المرق ـ ٢ فص مستكة مع السمن ـ علبة قشطة ـ ١٠ حبات هيل للمرق .

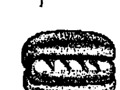


ملعقة ونصف ملح حسب الرغبة ـ نصف كوب سمن ـ ٨ أكواب ماء ـ



ـ ٢ كوب ماء لتذويب اللبن .

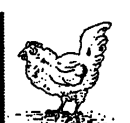
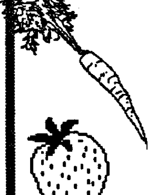
الطريقة :

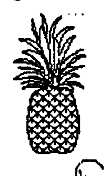
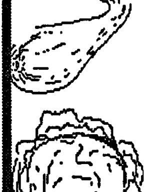


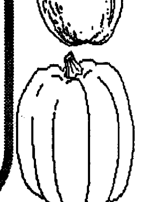
ـ اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه جيدا وضعيه فى قدر وضعى عليه الماء وارفعيه على النار وأزيلى الريم كلما ظهر.



ـ ضعى عليها الهيل والمستكة والملح واتركيه إلى أن ينضج



الدجاج وانشليه وغطيه بالفويل (ورق) واتركيه جانبا .

ـ صفى المرق وأعيديه مرة أخرى إلى القدر .

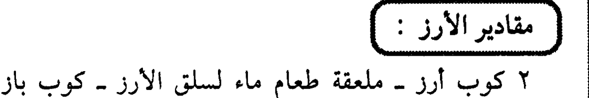
ـ اغسلى الأرز جيدا وضعيه على المرق وضعى عليه القشطة ويقلب .

ـ بعد نضوج الأرز ضعى عليه خليط اللبن ويقلب إلى أن يطرى قليلا .

ـ اقدحى السمن إلى أن يتصاعد البخار وضعى عليه المستكة إلى أن تذوب وضعيه على الدجاج أو حمرى وجه الدجاج قليلا فى الفرن وضعيه على الأرز حسب الرغبة ويقدم .

ملحوظة :

إذا رغبت بوضع السمن البلدى بدلا من السمن الصناعى لا تضيفيه على النار وصبيه مباشرة على الأرز .



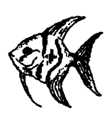
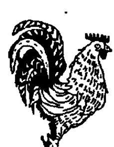
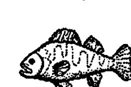
(قالب الأرز بالبازلياء (٢))

المقادير :

دجاجة مقطعة إلى أربعة أرباع ـ ملعقة طعام ـ دقيق أبيض ـ نصف كوب ماء للدقيق ـ بصلة كبيرة مفرومة ـ ملعقتى طعام زبدة ـ نصف كوب سمن ـ ملعقة بهارات (فلفل ـ شطة ـ كارى ـ كمون) ـ ثوم مدقوق ـ ملح طعام حسب الرغبة ـ ٣ أكواب ـ ماء للسلق ـ كوب بازلياء ـ مكعب مرقة .

مقادير الأرز :

٢ كوب أرز ـ ملعقة طعام ماء لسلق الأرز ـ كوب بازلياء ـ مكعب مرقة .







الطريقة :

ـ يقطع الدجاج إلى مكعبات صغيرة خالية من العظم والجلد ويصفى ـ ضعى الزبدة فى قدر وارفعيها على النار وضعى عليها البصل والدجاج والبهارات والثوم والملح ويقلب الجميع ٢ـ٣ دقائق وصبى عليها كوبين ونصف ماء واتركيه إلى أن يشرب ماءه ويبقى به ماء قليل .

ـ ذوبى الدقيق مع نصف كوب ماء وضعيه فوق الخليط وضعى عليهم نصف كوب قشطة ويقلب الجميع جيدا واتركيه على نار هادئة إلى أن يتجانس وارفعيه على النار وضعيه جانبا .

ـ اغلسى الأرز جيدا وصفيه ـ ضعى الزبدة فى قدر وسيحيها على النار وضعى عليها البهارات وضعى عليها الأرز والملح ويقلب لمدة دقيقتين وضعى عليه الماء واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج.

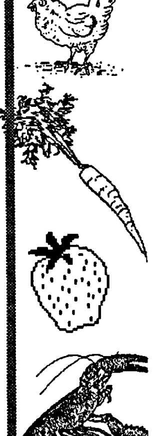
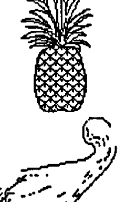
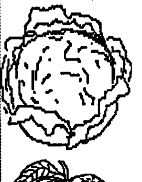
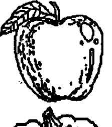
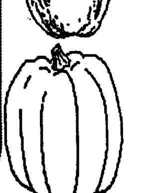
ـ اسلقى البازلاء مع مكعب المرق وتصفى .

ـ اخلطى البازلاء مع الأرز ـ أحضرى القالب وافردى بداخله ورق الفويل وافزغى الأرز فى القالب مع الضغط الخفيف بالملعقة.

ـ ضعى القالب فى حمام مائى (أحضرى صينية وضعى فيها ماء مغلى مقدار ربع الصينية) وضعيه فى الفرن لمدة نصف ساعة .

ـ أخرجيه من الفرن ويقلب فى الصحن المعد وانتشلى الفويل باحتراس .

ـ سخنى خليط الدجاج وضعيه فى الفرن وسط الأرز ويزين بالبقدونس ثم يقدم وبالهنا والشفا .

(قالب الأرز بالكبدة)

المقادير :

٢ كوب أرز ـ كبدة عجل مقطعة شرائح رفيعة ـ ٢ حبة طماطم معصورة .

ـ ربع كوب عصير طماطم ـ نصف ملعقة بهارات (فلفل ـ كمون ـ كزبرة) ـ نصف ملعقة ثوم مدقوق ـ بصلة مفرومة ناعمة ـ ٤ أكواب ماء ـ ربع كوب زيت أو سمن . ـ نصف ملعقة طعام ملح ـ ربع كوب زيت ـ قالب قطره ٢٥سم الطريقة :

ـ اغسلى الأرز جيدا .

ـ اقدحى الزيت فى قدر وضعى عليه الأرز ويقلب لمدة دقيقة وضعى عليه ماء مغلى واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .

ـ اغسلى الكبدة جيدا وصفيها فى مصفاة .

ـ اقدحى الزيت وضعى فيه البصل والكبدة والبهارات ويقلب إلى أن تشرب الكبدة ماءها وضعى عليها عصير الطماطم والملح والثوم واتركيها إلى أن تنضج ويبقى فيها ماء قليل .

ـ ضعى فى القالب ورق فوييل وضعى الأرز فيه وضعى القالب فى حمام مائى (احضرى صينية وضعى فيها ماء مغلى مقدار ربع الصينية (وضعيه فى الفرن لمدة نصف ساعة .

ـ أخرجيه من الفرن واقلبيه فى الطبق المعد وارفعى الورق باحتراس .

ـ سخنى الكبدة وضعيها فى التجويف . .

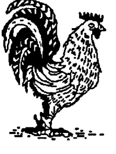
ـ يزين ويقدم .

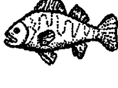


(أرز بالحمص واللحم)



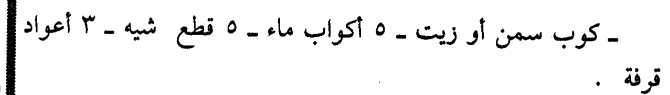






المقادير :

- كيلو لحم بعظمه مقطع مكعبات متساوية .
- ٤ أكواب أرز . - كأسين حمص أصفر .
- كوب سمن أو زيت - ٥ أكواب ماء - ٥ قطع شيه - ٣ أعواد قرفة .
- ٥ حبات قرنفل - ١٠ حبات هيل - فلفل أسمر - كمون - ثوم مدقوق .
- ملح طعام حسب الرغبة .









الطريقة :

- ينقى الحمص وينقع فى ماء حار .
- اغسلى اللحمة جيدا وضعيها فى قدر وضعى عليها ٥ أكواب ماء وارفعيها على النار وأزيلى الريم كلما ظهر .
- ضعى عليها البهارات واتركيها إلى أن تنضج اللحمة .
- اقدحى نصف كمية السمن وضعى عليها البصل ويقلب إلى أن يصبح ذهبى اللون وضعى مرق اللحم وأعيديه إلى القدر وضعى اللحمة على البصل وضعى عليهم الثوم ويقلب لمدة دقيقة (يجب أن تكون المرقة ٩ أكواب) .









- ضعى نصف كمية الحمص على اللحم وضعى عليه نصف كمية الحمص على اللحم وضعى عليه نصف كمية المرق وضعى الملح واتركيه يغلى غلوة واحدة.
- اغسلى الأرز جيدا وضعيه فوق الحمص واتركيه على نار هادئة وضعيها فى المرق بالتدريج وعندما ينضج الأرز نصف استواء



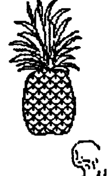
- اسلقى باقى الحمص نصف استواء وصفيه فوق الأرز واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .

- عند نضوج الأرز - اقدحى باقى السمن إلى أن يتصاعد الدخان وضعيه على الأرز وغطيه على الفور .

- احضرى الصحن المعد وانشلى الحمص الذى على الوجه وضعى الأرز فى الصحن المعد وضعى عليه اللحم ومن حوله الحمص ويقدم .



(أرز الحمص بالدجاج)



المقادير :

- دجاجة مقطعة إلى أرباع - ٥ أكواب أرز - ٢كوب، حمص أصفر .

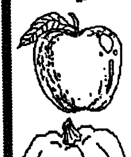
- نصف كوب سمن أو زيت - ٤ حبات بصل مفروم ناعم -

- ١٠ أكواب ماء - ملعقةطعام ثوم مدقوق - بهارات كبيرة (٣ أعواد قرفة .



- ٦ حبات قرنفل -١٠ حبات هيل) . فلفل - كمون - كزبرة ناشفة -

- ملح حسب الرغبة .

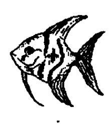


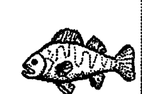
الطريقة :

- ينقى الحمص وينقع فى الماء الحار .

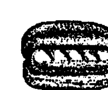
- اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى.

- اقدحى كوب إلا ربع زيت وضعى عليه البصل والدجاج والثوم ويقلب واتركيه إلى أن يشرب ماءه .








ـ ضعى عليه الماء والملح. والبهارات تربط بقطعة من الشاش أو توضع فى المصفاة الخاصة وضعيها على الدجاج فى المرق واتركيه إلى أن تنضج الدجاجة .

اغسلى الحمص وضعيه فى قدر ، وضعى عليه ماء ، وارفعيه على النار، واتركيه ينضج نصف استواء.

ـ انشلى الدجاج والمرق وصفيه فى صينية ، وانشلى مصفاة البهارات.

ـ اغسلى الأرز جيدا وضعيه على المرق ويقلب ويصفى الحمص وضعيه فوق الأرز دون أن يقلب واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .

ـ اقدحى ربع كوب سمن وضعيها على وجه الحمص ويغطى فورا .

ـ أحضرى الصحن المعد وانشلى الحمص من الوجه.

ـ يقلب الأرز وضعيه فى الطبق المعد وضعى الحمص من حوله.

ـ يحمر الدجاج فى الفرن قليلا وضعيه على الأرز ويقدم مع سلطة طحينة بالخضار .

(الأرز المبخر)

المقادير :

ـ دجاجة مقطعة أربع أرباع ـ ملعقة شاى زعفران ـ كوب ماء الزعفران .

ـ ٢ مكعب مرقة ـ ملح طعام ـ نصف كوب سمن ـ ١٢ كوب ماء .



- ٣ بيضات مسلوقة ومقطعة حلقات - ٨ حبات هيل - فحمة واحدة.

- ٤ فصوص مستكة - نصف كوب صنوبر للتجميل .

الطريقة :

- انقعى الزعفران مع كوب ماء .

- اغسلى الدجاج ونظفيه جيدا وادعكيه بالملح والدقيق.

- ضعى الدجاج فى إناء وضعى عليه الماء وارفعيها على النار وأزيلى الريم كلما ظهر وضعى عليه الهيل والملح والمرق واتركيه إلى أن ينضج الدجاج .

- انشلى الدجاج وضعيه فى صينية وضعى المرق وأعيديه إلى القدر .

- اغسلى الأرز وضعيه على المرق واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز.

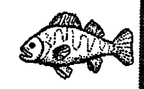
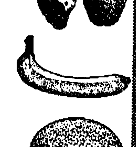
- ضعى الدجاج على الأرز وضعيه على المرق واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز .

- ضعى الدجاج على الأرز فى القدر وضعى عليه الزعفران .

- اقدحى السمن وضعى فيه المستكة حتى تذوب وضعيه فورا على الأرز والدجاج بالتساوى ويغطى لمدة دقيقتين .

- إفدحى السمن وطشى فيها الفحم وغطيها لمدة ١٠ دقائق وانشلى الدجاج وضعى الأرز فى الطبق المعد وضعى عليه الدجاج ويزين بالبيض والصنوبر .








(الأرز بالخلطة)

المقادير :

ـ دجاجة مقطعة ٤ قطع ـ ٦ أكواب أرز .

ـ ٢ مكعب مرقة ـ ملعقة ملح طعام.

ـ ٦ أكواب أرز ـ ٢ مكعب مرقة ـ ملعقة ملح طعام ـ ٦ فصوص هيل .

ـ ١٢ كوب ماء ـ ٣ فصوص مستكة ـ نصف ك طماطم مقطعة ـ ٦ حبات بصل مفروم ـ نصف كوب سمن ـ ملح ـ فلفل ـ زعفران ـ ليمون ـ صلصلة.

الطريقة :

اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه جيدا فى قدر وضعى عليه الملح والماء والمرقة واتركيه حتى ينضج ويصفى ويترك حتى يبرد قليلا ويقطع إلى قطع صغيرة خالية من العظم والجلد ويغطى ويوضع جانبا .

ـ ضعى الطماطم فى قدر وارفعيه على النار ويقلب باستمرار إلى أن تشرب ماءها وتصبح كالصلصة .

ـ ضعى على الطماطم البهارات والملح والليمون والصلصة والدجاج وتغطى وتترك جانبا .

ـ اقدحى السمن وضعى عليه البصل ويقلب إلى أن يصبح لونه بنى فاتح.

ـ احضرى مصفاة وضعى سمن البصل على مرق الدجاج واتركى فى البصل سمن قليل وضعى البصل على الخلطة ويقلب الجميع .

- اغسلى الأرز جيدا وضعيه على المرق واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج.

- سخنى الخلطة وخذى من الأرز مقدار ربعه وضعيه على الخلطة ويقلب .

- ضعى الأرز فى الصحن المعد وضعى عليه الخلطة بالتساوى.



الأرز مغازلية باللحم (أ)

المقادير :

- كيلو لحم بتلو مقطع إلى قطع متساوية - ٥ أكواب أرز - ٤ حبات بصل مفروم - نصف كوب زيت - واحدوربع كوب لبن زبادى - بيضة - ملعقة نشا - ملعقة ثوم مدقوق - بهارات مطحونة - فلفل أسود - كمون - قرفة - زعفران - ليمون - عصفر - ملح - ٨ أكواب ماء - نصف كوب زيت - فصين مستكة .

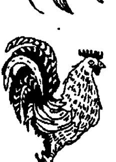
الطريقة :

اغسلى اللحمة جيدا وصفيها - ضعى البيض فى زبدية وضعى عليه النشا ويخفق بخفاق البيض جيدا - وضعيه جانبا وضعى عليه اللبن والبهارات ويقلب جيدا - وضعيه جانبا .

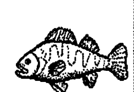
- اقدحى الزيت وضعى عليه البصل إلى أن يصبح ذهبى اللون وضعى عليه اللحم والثوم ويقلب باستمرار إلى أن تشرب اللحمة ماءها - ضعى عليها اللحمة والثوم وقلبى باستمرار .

- ضعى عليها خليط اللبن ويبقى فيها ماء قليل .

- اغسلى الأرز جيدا - اقدحى الزيت وضعى عليه المستكة ويقلب إلى أن تذوب المستكة وضعى عليه الأرز ويقلب لمدة نصف دقيقة وضعى عليه الماء والملح واتركيه إلى أن يتشرب ماءه .



ـ انشلى نصف كمية الأرز من القدر وضعى على القسم الثانى فى القدر خليط اللحمة وأعيدى عليه الأرز .



ـ ضعى القدر فى حمام مائى (أحضرى صينية وضعى فيها ماء مغلى مقدار ربع الصينية) وضعيه فى الصحن المعد ويقدم .

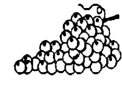


(أرز بريانى)

المقادير :



دجاجة مقطعة ٤ أرباع ـ ٥ أكواب أرز ـ ٥ حبات بصل مقطعة شرائح خفيفة كوب سمن أو زيت ـ كوب لبن زبادى ـ ٣ حبات بطاطس مسلوقة نصف سلق.



ـ بيضة واحدة ـ ملعقة نشا ـ ملعقة بهارات مطحون ـ فلفل أسود ـ زعفران ـ قرفة ـ ليمون ـ ملح حسب الرغبة .

الطريقة :



اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والطماطم ـ ضعى الدجاج فى قدر وضعى عليه الماء وارفعيه على النار وأزيلى الريم كلما ظهر وضعى عليه المستكة والملح واتركيه حتى ينضج .



ـ ضعى البيضة فى زبدية وضعى عليها ملعقة نشا وتقلب بخفاق البيض وضعى عليه اللبن لأن إضافة النشا والبيض إلى اللبن يمنع تقطع اللبن عند وضعه على النار .



ـ ضعى على اللبن البهارات والملح والثوم والليمون .

ـ اقدحى السمن وضعى فيه البصل ، ويقلب إلى أن يصبح ذهبى اللون .



ـ اغسلى الرز جيدا وضعيه على مرق الدجاج وضعى عليه



سمن البصل واتركيه حتى يتشرب .

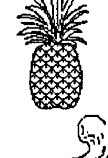
ـ ضعى الرز على خليط اللبن والدجاج وضعى القدر فى حمام مائى واحضرى صينية وضعى فيها نصف ساعة وأخرجيه من الفرن واقلبيه فى الطبق المعد ويزين بالصنوبر واللوز ويقدم ساخنا .

(أرز بالجمبرى)



المقادير :

ـ كيلو جمبرى ـ ٤ أكواب أرز ـ ٣ بصلات كبيرة مفرومة فرماً ناعماً ـ



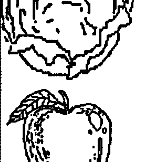
ـ ملعقة بهارات ـ قرفة ـ كزبرة ناشفة ـ كمون ـ نصف كوب زيت ـ ملعقة ملح حسب الرغبة ـ ٣ حبات طماطم مقطعة قطعا صغيرة ـ ملعقة صلصة .



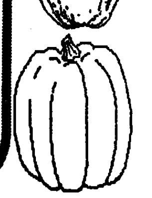
الطريقة :

ـ ينظف الجمبرى ويزال الخط الأسود من الجنب .

ـ يدعك بالملح والدقيق ويغسل جيدا .



ـ اقدحى الزيت وضعى فيه البصل ويقلب إلى أن يصبح بنى اللون وضعى عليه الجمبرى وقلبيه .



ـ ضعى الصلصة والطماطم والبهارات ويقلب واتركيه ١٠ دقائق .

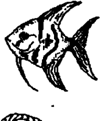
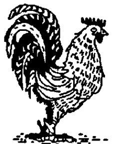
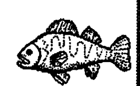
ـ ضعى عليهم الماء الساخن وضعى عليه الملح .

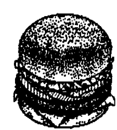
ـ اغسلى الأرز جيدا وضعيه على المرق دون أن يقلب واتركيه على نار هادئة إلى أن يشرب ماءه ويبقى به ماء قليل .

ـ ضعى القدر فى حمام مائى وضعيه فى فرن ماء لمدة ٣٠

دقيقة .

ـ أخرجيه من الفرن واقلبيه فى الصحن المعد ويقدم .



(أرز بالتونة)

المقادير :

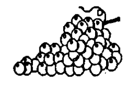
٤ أكواب أرز ـ ٤ علب تونا لحم ـ ٤ بصلات مفرومة ـ ٥ حبات طماطم مقطعة ـ ملعقة صلصة ـ ملح ـ بهارات ـ كمون ـ نصف كوب زيت ـ ٦ أكواب ماء مغلى .

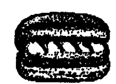
الطريقة :

ضعى الزبدة فى قدر وضعى عليها البصل وارفعيها على النار وضعى عليها الثوم وتقلب لمدة دقيقتين ـ صفى التونا وضعيها على البصل وضعى عليها الملح والبهارات وضعى الطماطم والصلصة .

ـ ضعى عليها الماء ـ اتركيها على النار وعندما يبدأ الماء بالغليان اغسلى الأرز وضعيه على المرق واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز .

ـ يوضع فى الصحن المقدم مع التجميل .



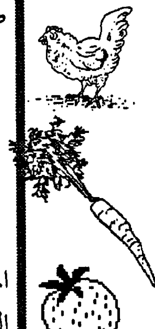

(أرز بالزبيب)

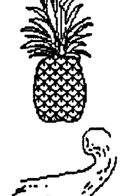
المقادير :

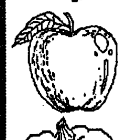
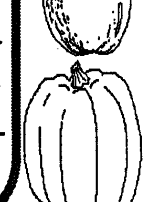
ـ دجاجة كبيرة مقطعة أربع أرباع . كوب ونصف زيت أصفر.

ـ ٤ حبات بصل مفروم ناعم ـ ٦ أكواب أرز ـ ١٢ كوب ماء ـ بهارات .

(فلفل ـ كمون ـ قرفة ـ كزبرة ناشفة) ـ نصف ليمونة ـ





صنوبر للقلى .

- سمن للتحمير .

الطريقة :

- اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى.

- اسلقى الدجاج وأزيلى الريم كلما ظهرت وضعى عليه المستكة والبهارات حتى ينضج - خذى مقدار ٢ كوب من مرق الدجاج وضعى عليه البهارات والصلصة ويقلب .

- اغسلى الزبيب وضعيه فوق البصل وضعى عليه خلطة البهارات واتركيه حتى يغلى على نار هادئة إلى أن يبقى نصف كمية المرق .

- تصفى مرق الدجاج .

- اغسلى الأرز واسلقيه فى مرق الدجاج وعندما يتشرب ماءه ضعيه فوق خليط الدجاج .

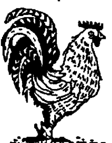
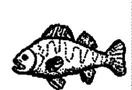
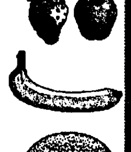
- ضعى القدر فى حمام مائى ويوضع فى الفرن المدة نصف ساعة .

- يقلب فى الصحن المعد ويقدم .

(أرز بالخضار)

المقادير :

دجاجة مقطعة أربع قطع - ٤ أكواب أرز - بصلتين مقطعة حلقات حبتين باذنجان مقطع مكعبات - حبتين بطاطس مقطعة مكعبات - حبتين كوسة مقطعة مكعبات - حبتين جزر مقطعة حلقات - حبة طماطم مقطعة مكعبات .






ـ ٧ أكواب ماء ـ ملعقة بهارات (فلفل أسود كمون ـ هيل) ملعقة ثوم مدقوق . نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق ـ نصف كوب زيت .

الطريقة :

ـ اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق ويغسل مرة أخرى .

ـ يسلق الدجاج مع٧ أكواب ماء وأزيلى الريم كلما ظهرت وضعى عليه الملح والبهارات .

ـ اقلى الفلفل والباذنجان والكوسا والبطاطس كل واحد على حده ويصفى .

ـ ضعى الزيت فى قدر وضعى عليه البصل ويقلب إلى أن يصبح ذهبى وضع عليه الثوم ويقلب وضعى عليه الدجاج وجميع الخضراوات والطماطم والجزر ويفرك مكعب المرق ويوضع على الخضار .

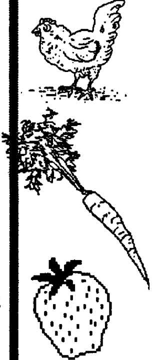
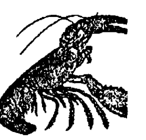
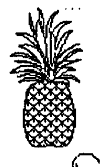
ـ ضعى مرق الدجاج وضعى على الأرز مقداراً مناسباً وضعيه على نار هادئة حتى يتشرب ماءه ويبقى فيه ماء قليل وضعيه على حمام مائى .

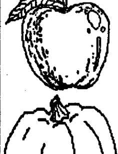
ـ يقلب فى الصحن المعد ويقدم .

(الكبسة)

المقادير :

دجاجة مقطعة إلى أربعة أرباع ـ ٤ أكواب أرز ـ ٤ حبات بصل مفرومة ناعمة ـ ٤ حبات طماطم مقطعة صغيرة ـ ملعقة طعام صلصة ـ ثلاثة أرباع كوب زبدة ـ ملعقة شاى (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة) .

الطريقة :

اغسلى الدجاج وادعكيه بالملح والدقيق واغسليه مرة أخرى ـ ضعى الزبدة فى قدر وضعيها على النار وتقلب إلى أن تصبح سايحة .

ـ ضعى الدجاج على البصل ويقلب لمدة ٢ : ٣ دقائق وضعى عليهم الطماطم والصلصة والماء المغلى والبهارات واتركيه يغلى إلى أن ينضج الدجاج .

ـ اغسلى الأرز وضعيه على المرق واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .

ـ يوضع فى الطبق المعد لذلك .

ـ يجمل بالبقدونس والصنوبر .

ـ ضعى الدجاج وحوله مجموعة من السلطات المحببة لك ولأسرتك .

الأرز بالعدس

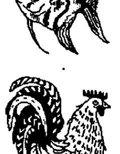
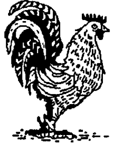
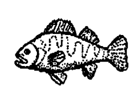
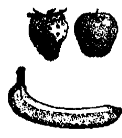
المقادير :

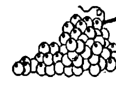
٢ كوب أرز ـ ٢ كوب عدس أحمر ـ ملعقة طعام ثوم مدقوق ـ نصف ملعقة كمون ـ بصل مفروم ناعم ـ نصف كوب زيت ـ ١١ كوب ماء ـ ملعقتى طعام سمن .

الطريقة :

ـ اقدحى الزيت وضعى عليه البصل ويقلب إلىّ أن يصبح ذهبى اللون .

ـ ضعى عليه الماء والبهار والثوم ويقلب .







ـ ينقى العدس ويغسل جيدا .

ـ ضعى العدس والأرز على الماء عند غليانه واغلقى القدر بإحكام واتركيه علي نار متوسطة الحرارة لمدة ١٥ : ١٧ دقيقة .

ـ ضعى القدر تحت الماء إلى أن يبرد وافتحى غطاء القدر وضعى الملح ويقلب ويهرس .

ـ يوضع فى الطبق المعد ـ تسيح الزبدة وتوضع على الوجه ويقدم ساخنا.

ملاحظة :

مقادير هذه الطبخة تعمل فى قدر الضغط وإذا كان فى قدر عادى ضعى مقدار ٤ أكواب ماء بدلاً من ١١ كوبًا واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج ويهرس .

ملاحظة :

إذا برد الأرز والعدس وتجمد ضعى عليه كوبا من الماء المغلى وضعيه على النار ويقدم .

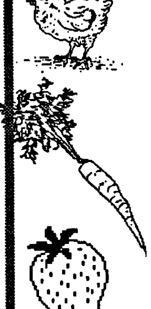
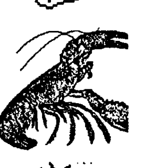
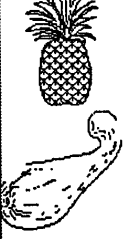
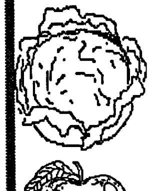
(المقلوبة)

المقادير :

ـ كيلو لحم بعظمه مقطع مكعبات متوسطة الحجم .

ـ ٤ أكواب ونصف أرز ـ نصف كيلو باذنجان أسود متوسط الحجم ومقطع حلقات ـ ٤ بصلات مفرومة فرماً ناعماً ـ نصف كوب زيت ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات ـ ثوم مدقوق ـ ٢ كوبا ماء ـ ربع ك طماطم مقطعة حلقات .

ـ حبة فلفل رومى كبيرة مقطعة حلقات . ربع كوب صنوبر


للزينة ـ ربع كوب صنوبر .

الطريقة :

اغسلى اللحمة وصفيها ـ اقدحى الزيت وضعى عليه البصل واللحمة ويقلب الجميع إلى أن يشرب ماءه .

ـ ضعى عليه الماء واتركيه على نار إلى أن تنضج اللحمة ضعى عليها الملح .

ـ اقلى حلقات الباذنجان وضعيه على ورق ماص .

ـ اغسلى الأرز وصفيه ـ احضرى قدر آخر وضعى مقدار كوب أرز فى قاع القدر حتى لا تلتصق قطع الباذنجان واللحم أثناء الطبخ.

ـ ضعى قطع اللحم فوق الأرز بالتساوى وضعى عليها قطع الباذنجان وقطع الطماطم وعليه الفلفل الرومى وعلى الجوانب أيضا وضعى الأرز الباقى .

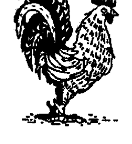
ـ ضعى مقدار كوبين من مرق اللحمة على الأرز بالتدريج وهكذا إلى أن ينتهى المرق واتركيه على نار هادئة جدا إلى أن يتشرب وينضج الأرز .

ـ يقلب بحذر فى الصحن المعد ويزين باللوز والصنوبر .

(أرز رشيدى بالسمك)

المقادير :

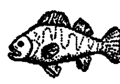
ـ كيلو سمك مقطع بالتساوى ـ ٥ أكواب أرز ـ ٥ حبات بصل مقطع حلقات ـ نصف ملعقة بهارات مطحون (فلفل ـ كمون ـ كزبرة ـ ليمون) ـ ملح طعام حسب الرغبة ـ زعفران مطحون ـ٥ أكواب ماء لسلق الأرز ـ ملعقة زيت للقلى.

الطريقة :

ـ ينظف السمك ويدعك بالملح والدقيق ويغسل جيدا .

ـ ينقع الزعفران بربع كوب ماء .



ـ ضعى البهارات فى زبدية وضعى عليها ملعقة طعام ملح ويقلب وادهن السمك من جميع الجهات .

ـ اغسلي الأرز جيدا وانقعيه فى ماء بارد مع نقعه فى ملعقة طعام ملح لمدة ساعة .



ـ اغلى ٥ أكواب ماء وصفى الأرز وضعيه فى الماء وضعى عليه الملح واتركيه على نار هادئة حتى يشرب ماءه .

ـ اقدحى السمن وضعى عليه البصل ويقلب إلى أن يصبح لونه بنى فاتح .



ـ انشلى نصف كمية الأرز من القدر وضعى البصل مع سمنة على الأرز فى القدر ورشى ماء الزعفران بالتساوى على البصل وضعى عليه اللوز والزيت وضعي عليهم السمك وضعى باقى الأرز ويغطى .



ـ ضعى القدر فى حمام مائى وضعيه فى فرن حار لمدة نصف ساعة .



ـ أخرجيه وضعيه فى الصحن المعد ويقدم .



(أرز كابلى باللحم)

المقادير :

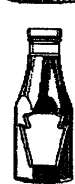


ـ كيلو ونصف لحم بعظمه مقطع قطع متساوية .

ـ ٦ أكواب أرز ـ ٥ حبات بصل مفروم .

ـ ٣ حبات بطاطس ـ ٢ ملعقة طعام صلصة .

ـ ربع كاسة زيت ـ قشرة برتقالة مبشورة .



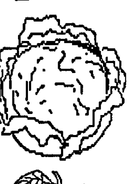


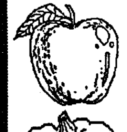
- ملعقة طعام ثوم مدقوق - ربع كوب ماء عادى .
- ملعقة زعفران مطحون - بهارات - ليمونة - قرفة .
- ملعقتى ملح طعام للأرز أو حسب الرغبة - كوب زيت - فصين مستكة .
- نصف ملعقة طعام ملح للخلطة .

الطريقة :

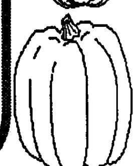


- اغسلى اللحمة وضعيها على الماء وارفعيها على النار وأزيلى عنها الريم كلما ظهر عليها .
- قلبى البهارات وضعى ربعها فى اللحمة واتركيها إلى أن تنضج .
- تسلق البطاطس نصف سوى - تقشر وتقطع أرباع .
- اقدحى كوب إلا ربع زيت وضعى فيه البصل إلى أن يصبح ذهبى اللون .

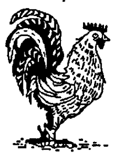
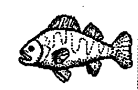


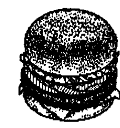
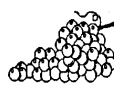
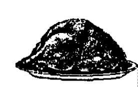


- ضعى عليه اللحم بعدما يصفى وقشرة البرتقالة وضعى عليها البهارات والصلصة والثوم ويقلب لمدة دقيقتين وضعى عليه مرقة اللحم والبطاطس واتركيه يغلى غليه واحدة .



- اغسلى الأرز وضعيه على مرق اللحم بعدما تقاس المرق ١٠ أكواب واتركيه على النار إلى أن يشرب ماءه.
- ضعى الأرز على خليط اللحم وضعى الماء فوق الأرز .
- اقدحى ربع كوب زيت وضعى عليه المستكة ثم صبيها على الأرز وغطيه وادخليه فى فرن حار نصف ساعة .
- اقلبيه فى الطبق المعد ويزين بالصنوبر .




(أرز بالخضار المفرزة)



المقادير :

- ٢ كوب أرز ـ كوب خضار مفرزة ـ بصلة مفرومة ناعما ـ ربع كوب سمن.
- ملعقة كمون ـ فلفل ـ ٤ أكواب ماء .

الطريقة :

اقدحى السمن وضعى عليه البصل إلى أن يصبح ذهب اللون وضعى عليه الخضار والبهارات ويقلب لمدة ٢ : ٣ دقائق .

- ضعى عليه الماء والملح واتركيه إلى أن يغلى .
- اغسلى الأرز وضعيه على الماء واتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .
- يوضع فى الصحن المعد ويقدم .

(أرز على الطريقة العراقية)

المقادير :

- ٤ أكواب أرز رشيدى ـ نصف كيلو لحم مقطع مكعبات صغيرة .
- ١٠ أكواب ماء ـ ٥ أعواد قرفة ـ نصف ملعقة طعام ملح .
- ٦ بصلات مفرية ـ ملعقة بهارات ـ فلفل كزبرة ـ ربع ملعقة شاى صبغة.
- كوب إلا ربع زيت ـ ربع كوب لوز مسلوق ـ ربع كوب زيت مقلى .

الطريقة :

- تسلق اللحمة فى ١٠ أكواب ماء مع إزالة الريم كلما ظهرت ثم ضعى القرفة والفلفل الأسود واتركيها إلى أن تنضج اللحمة

وانشليها وصفى مرقتها وضعى على المرق ملعقة ملح طعام .

- اقدحى الزيت وضعى البصل إلى أن يصفر لونه وضعى عليه البهارات واللحمة والملح والصبغة ويقلب الجميع .

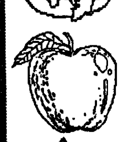
- اغسلى الأرز واسلقيه فى مرق اللحم واتركيه على نار هادئة إلى أن يشرب ماءه .

- احفرى حفرة فى وسط الأرز وضعى عليه خليط اللحمة والبصل .

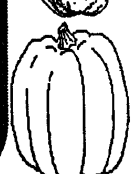
- ضعى الأرز فى حمام مائى (أحضرى صينية وضعى فيها ماء مغلى مقدار ربع الصينية .

- يوضع فى الفرن لمدة نصف ساعة - عندما ينضج انشلى الخليط وضعيه فى صحن وارفعى الأرز فى الصحن المعد له ثم ضعى عليه الخليط بالتساوى .

- ضعى الجوز على وجهه .



(أرز بالشعرية)



المقادير :

- ٣ أكواب أرز - كوب شعرية مكسرة صغيرة - ثلث كوب ماء

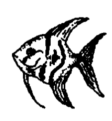
- ملعقة طعام حسب الرغبة .

الطريقة :

اقدحى الزيت وضعى عليه الشعرية وتقلب من جميع الاتجاهات إلى أن تصبح بنية اللون وضعى عليها الماء .

- اغسلى الأرز جيدا وضعيه على الشعرية وضعى عليه الملح واتركيه إلى أن ينضج .

- يوضع فى الصحن المعد ويقدم .



(أرز بالفول والشبت)



المقادير :

ـ ٤ أكواب أرز ـ كوب ونصف فول أخضر ـ نصف كوب شبت مفروم .

ـ ٢ بصلة مفرومة ـ ٢ مكعب مرقة ـ ملح حسب الرغبة .

ـ نصف كوب زيت .

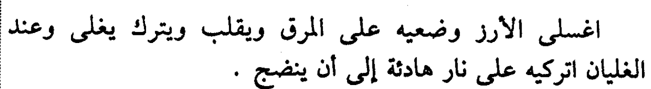
الطريقة :



اقدحى الزيت وضعى عليه البصل ويقلب إلى أن يصبح ذهبى اللون وضعى عليه الفول والشبت والمرقة ويقلب إلى أن يذبل الشبت .

ـ ضعى عليه الماء المغلى والملح .





اغسلى الأرز وضعيه على المرق ويقلب ويترك يغلى وعند الغليان اتركيه على نار هادئة إلى أن ينضج .

ـ يوضع فى الصحن المعد لذلك ويقدم .

(الأرز المفلفل بعصير الطماطم)



المقادير :

ـ ٢ كوب أرز ـ ملعقتا سمن نباتى أو زيت .



ـ بصلة مفرومة ـ كيلو طماطم ـ رشة ملح ـ رشة بهار . رشة قرفة ـ فلفل أسود .

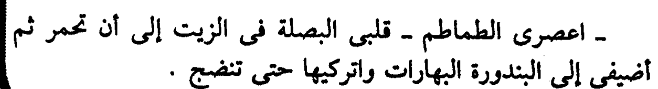


الطريقة :

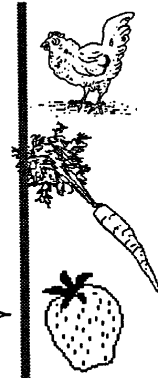


ـ انقعى الأرز فى الماء الدافئ لمدة ١٥ دقيقة بعد غسله جيدا .





ـ اعصرى الطماطم ـ قلبى البصلة فى الزيت إلى أن تحمر ثم أضيفى إلى البندورة البهارات واتركيها حتى تنضج .



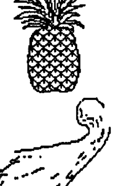
- أضيفى الأرز إلى العصير ثم حركى المزيج .
- بعد أن يغلى الأرز على نار حامية هدئى النار حتى ينضج .



(الأرز المشخول)

المقادير :

- ٢ كوب أرز - ملعقة ونصف ملح - ملعقتان : ثلاث سمنة حارة جدا .
- ملعقة قرفة .

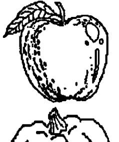


الطريقة :

- ينقى الأرز من الأوساخ ويغسل جيدا ثم ينقع فى ماء بارد مع قليل من الملح.
- يملأ وعاء متوسطًا بالماء حتى ثلثيه يغلى الماء ثم يضاف إليه الملح وعود القرفة وحبات الهيل المفتوحة جزئيا .
- يضاف الأرز ويقلب جيدا من أسفل إلى أعلى حتى لا يلتصق بالقاع .



- يترك الأرز ليغلى ويختبر الأرز حتى ينضج نصف استواء ثم يصفى جيدا أو حتى تطفو حبات الأرز المغلى على سطح الماء وتلين قليلا .



- يعاد الأرز إلى الوعاء ويصب عليه السمن الحار .
- تخفف النار ويغطى الوعاء بإحكام ويترك ليترس لمدة لا تقل عن ٣٠:٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطع معدنية تحت الوعاء .
- يحمر السمن جيدا ثم تقلى فيه شرائح البصل حتى تحمر .
- تصفى على ورق نظيف للتخلص من السمن الزائد .
- زينى سطح الأرز بها ثم قدميه .



(أرز الزعفران مع اللوز والزبيب)

- تتبع نفس طريقة إعداد الأرز الشيلانى ويصب على الأرز ملعقة صغيرة من الزعفران المنقوع فى نصف كوب ماء الورد .

- كما يقلى اللوز أو الكاجو والزبيب فى السمن وكذلك شرائح البصل الرقيقة ويصفى على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد ثم يزين به وجه الأرز قبل التقديم .

(الأرز المحمر المطبق)

المقادير :



- ٢ كوب أرز مغسول وينقى - كوب سكر - ملعقتا سمن - ٣ حبات هيل مفتوحة جزئيا - كوبان وربع ماء مغلى - قليل من الزعفران - كوب ماء ورد لنقع الزعفران - عود قرفة .

الطريقة :



يوضع السكر فى وعاء متوسط ويقلب على نار متوسطة حتى يسيح ويميل إلى الحمرة ثم يضاف السمن ويقلب المزيج .



- يضاف الماء بحذر (لأنه يعمل فرقعة) وعندما يغلى يضاف الأرز والهيل والقرفة ويغلى المزيج لمدة ٥ دقائق .



- تخفف النار ويغطى الوعاء بإحكام ويترك لمدة ١٥ دقيقة .

- يرش سطح الأرز بماء الورد ويقلب بتأنٍ باستعمال شوكة كبيرة .



- يغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار هادئة جدا .

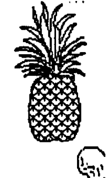


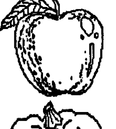
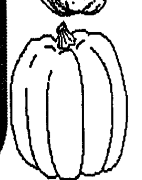
- يفضل وضع قطعة معدنية تحت الوعاء أو وضعه فى فرن هادئ ويترك فى الفرن لمدة لا تقل عن ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

- يقدم مع السمك المقلى أو المشوى .







(أرز المموش)

المقادير :

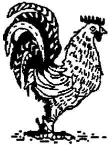
- ٢ كوب أرز - ربع كوب ماش - بصلة صغيرة مفرومة .
- كوبان ونصف إلى ثلاثة خلاصة اللحم .
- عود قرفة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- ينقى الماش ثم يغسل جيدا وينقع فى الماء لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر .
- يفرك باليد لنزع القشرة ثم يصفى .
- تحمر البصل فى السمن ويضاف إليه الأرز والماش ويقلب جيدا لبضع دقائق ويضاف الماء أو خلاصة اللحم .
- يغلى الأرز لمدة ٥ دقائق ثم تخفف النار تحته لمدة ١٥ دقيقة على الأقل .
- يسكب ويزين بشرائح البصل المقلية ويقدم مع الدقوس .

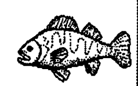
تعلمي يا سيدتي

- لحم البقر بعظمه كل كيلو من اللحم يحتاج لنصف ساعة فى الفرن .
- لحم بقر (بدون عظم) يحتاج كيلو اللحم بدون عظم إلى ٤٠ دقيقة فى الفرن لكى يشوى .
- (لحم الضأن بعظمه يحتاج كل كيلو منه إلى ٤٠ دقيقة لشيه فى الفرن .
- (لحم الماعز) يحتاج الكيلو منه إلى ساعة لشيه فى الفرن .
- (لحم الدجاج كل كيلو من لحمه يحتاج ٥٠ دقيقة لشيه فى الفرن..

ـ لحم البط يحتاج الكيلو من لحم البط إلى ٤٠ دقيقة لشيه .

(طريقة قلى شرائح اللحم)



ـ تؤخذ الشريحة ويشق الدهن الذى حولها من عدة أماكن كى لا ينكمش شكلها أثناء الطهى .

ـ توضع المقلاة فوق نار قوية ـ توضع زبدة أو زيت فى المقلاة كافية لتغطية قعرها فقط .



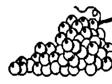
ـ تحمر الشريحة على الوجهين بسرعة حتى تغلف مسامات اللحم وتحتفظ الشريحة بعصارتها .

ـ تخفف الحرارة وتترك الشريحة على النار مع التقليب المستمر لمدة ١٥ دقيقة.



طريقة حشو الخضر

المقادير :



ـ ٢ أوقيتان من اللحم المفروم ناعما .

ـ ٢ بصلتان ـ ربع كوب صنوبر ـ نصف كوب سمن .



ـ ملعقة صغيرة ملح ـ نصف ملعقة صغيرة من البهار ـ نصف ملعقة قرفة.

الطريقة :



ـ يضاف الصنوبر إلى السمن ويحمر قليلا .

ـ يرفع الصنوبر من السمن ويوضع جانبا .

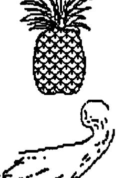
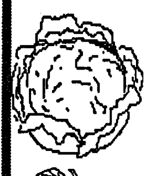
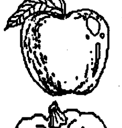


ـ يضاف اللحم والبصل إلى السمن ويحرك على النار ثم تضاف التوابل إلى اللحم والبصل ويترك الخليط على النار الخفيفة لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك .



ـ يرفع اللحم عن النار ويضاف إليه الصنوبر المحمر .



(أدوات المطبخ)

ـ عند استعمال الفرن يجب مراعاة الأمور التالية :

ـ توضع رفوف الفرن فى المكان المطلوب فى الفرن قبل أن يسخن .

ـ يجب ألا تقل المسافة بين جدران الفرن وبين الصينية الموجودة فى الفرن عن ٣ سم .

ـ الفرن النظيف يساعد على انتشار الحرارة .

ـ الأوانى اللامعة ترفض الحرارة لذلك تستهلك كمية أكبر منها .

ـ الأوانى الزجاجية والأوانى ذات اللون القاتم تحتاج إلى كمية قليلة من الحرارة .

ـ إذا احترق الطعام داخل الطنجرة تنقع بالماء والخل خلال الليل أو توضع على النار ويوضع فيها ماء مع ملعقة من كربونات الصودا .

ـ القدر المزدوجة هى قدر مؤلفة من وعاءين بحيث يستطاع طهو محتويات الوعاء الأعلى بغلى الماء فى الوعاء الأسفل .

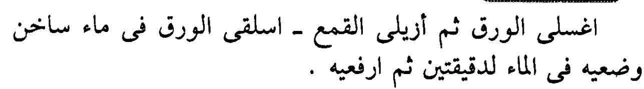
(ورق عنب محشو بالأرز واللحم)

المقادير :

ـ ثلاثة أرباع ك من ورق العنب الأخضر ـ ٢ كوب أرز مصرى.

ـ ٢ ملعقة من السمن ـ رشة ملح ـ رشة بهار ـ ٤ حبات طماطم .

ـ بصلتان ـ نصف ك لحم مفرومة ـ عصير ليمونة .



الطريقة :

اغسلى الورق ثم أزيلى القمع ـ اسلقى الورق فى ماء ساخن وضعيه فى الماء لدقيقتين ثم ارفعيه .

ـ ضعى الورق فى وعاء واتركيه فى ماء ـ انقعى الأرز بعد تنقيته وغسله واتركيه فى ماء لمدة ١٥ دقيقة .

ـ أزيلى ماء الأرز ثم أضيفى له اللحم المفرومة مع رشة الملح والفلفل الأسود والبهارات .

ـ أضيفى السمن على الأرز واللحمة ثم اخلطى الخليط جيدا.

ـ ضعى فى وعاء عميق الطماطم المفرومة والبصل المفروم أى فى قاع الوعاء.

ـ لفى الورق بالتتبيلة وذلك بإحضار ورقة العنب ثم ضعى قليلا من الأرز ولفى جوانبها بورق العنب ثم لفيه فى الورق وهكذا حتى تنتهى من اللف .

ـ رشى ملعقة سمن على الوجه ثم رشى قليلا من الملح وغطى الوعاء فى صحن .

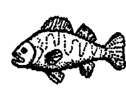
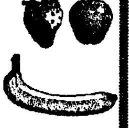
ـ اغمرى الوعاء بالماء ثم اتركيه على النار حتى يغلى ثم هدئى النار تحته قليلا حتى يتشرب الماء ثم أضيفى له وجه آخر بوضع ٢ كوب ماء فقط وعندما يغلى هدئى النار ثانية ثم أضيفى له عصير ليمونة .

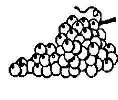
ـ ارفعيه عن النار عندما يمتص الماء كله .

ـ اقلبى الوعاء فى صينية أو فى أى صحن كبير .

ـ من الممكن وضع لحمة ريش فى قاع الوعاء . أى : تحت الورق وعندما تقلبين يكون على الوجه حسب الرغبة .

ـ يؤكل اللبن مع الورق .

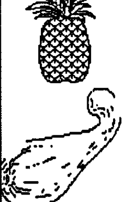




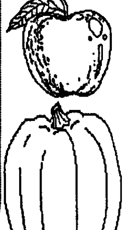












محشو الفقوس باللبن (القثاء والأرز)

المقادير :

- كيلو ونصف فقوس للحشو ـ نصف كيلو لحمة مفرومة خشنة .
- واحد ونصف كوب أرز مصرى ـ ملعقتى سمن ـ رشة ملح ـ رشة بهار .
- رشة كراوية ـ نصف كيلو لبن ـ بيضة .

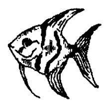
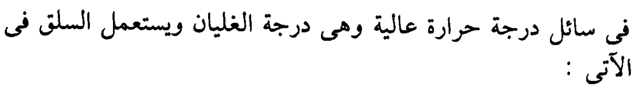
الطريقة :

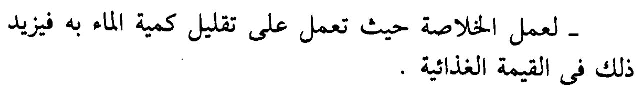
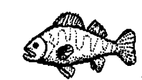
- بعد غسل الفقوس قشريه ـ احضرى الفقوس وضعيه جانبا .
- انقعى الأرز بالماء الساخن بعد تنقيته من الأوساخ .
- بعد ١٥ دقيقة من نقع الأرز أزيلى الماء وأضيفى له اللحمة المفرومة .
- رشى الملح والبهارات والكراوية والكمون على الخلطة ثم أضيفى السمن .
- حركى الخلطة جيدا ثم احشى الفقوس بالتتبيلة .
- ضعى إصبعك الصغير فى قلب الفقوسة وليكن الفقوس غير محشو لهذا الحد .
- بعد انتهائك من الحشو ضعى الفقوس فى وعاء وأضيفى كوبا ونصف كوب ماء ثم ضعيه على النار حتى يغلى .
- اتركى الفقوس حتى ينضج وللتأكد من نضجه اضغطى بإصبعك عليه .
- اخفقى اللبن مع قليل من الماء مع بيضة ورشة ملح .

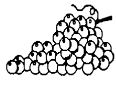
معلومات تهمك

طرق الطهو المختلفة :

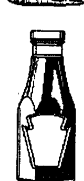
- السلق : من أسهل طرق الطهو وهو عبارة عن غمر الطعام





فى سائل درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان ويستعمل السلق فى الآتى :

ـ اللحم بأنواعه حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها.

ـ لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك فى القيمة الغذائية .

ـ لتبخير الماء من بعض الأطعمة كالقلايا واللبن .

ـ لطهى النشويات كالمكرونة والأرز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق

١ـ أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته .

٢ ـ أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان .

٣ـ أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الأمر وكذلك يوضع البصل فى سلق اللحم والطيور لمنع الزفرة ويضاف الخل فى سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء أو عصير الليمون بنفس المقدار .

٤ ـ أن يغطى الوعاء جيدا ما عدا فى سلق الخضر والنشويات.

٥ ـ ينزع الريم كلما ظهر .

ثانيا : التسبيك :

التسبيك:

هو الطهو فى إناء حكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة وذلك يستغرق زمنا طويلاً من الطهو .



وللتسبيك قاعدتان :

١ـ إناء ملائم فوق النار الهادئة .

ـ ٢ـ فى الفرن : ويستعمل عادة الطاجن الفخار المطلى من الداخل .

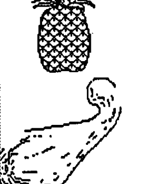
وفائدة استعماله تتلخص فى الآتى :



ـ يحفظ الحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الأطعمة فتقلل من كمية الوقود المستعمل .

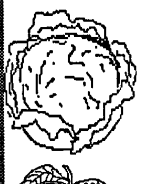
ـ سهلة التنظيف ـ ليس لها تأثير فى طعم الطعام ولا فساده .

ـ تقدم للمائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطة مطوية .



الفرق بين التسبيك والسلق

١ـ كمية السائل المستعملة فى التسبيك قليلة بالنسبة للكمية الواجب استعمالها فى السلق .



٢ـ درجة الحرارة فى التسبيك بطيئة جدا بخلاف السلق .

النقط التى يتوقف عليها نجاح التسبيك



١ـ استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخير .

ـ تقطيع اللحم قطعا مناسبة وإن كان لجسم الحيوان كبير السن فيقطع قطعا صغيرة .

ـ أن تكون نسبة اللحم للسائل « نصف ك » لحم لـ « واحد ونصف » كوب ماء .

أن يكون السائل تخينا نوعاً له طعم لذيذ ونكهة الأطعمة المستعملة ظاهرة فيه .

ـ يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزاد عليه فى النضج حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه .

ـ تختلف مدة الطهى تبعا لنوع الأطعمة المستعملة .

(قيمته الغذائية وفضائله من الوجهة الاقتصادية)

الطعام المطهو بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهو اللحم والخضر معاً حيث إن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر فى أثناء الطهى يؤكل فى المرق كما أن هذه الطريقة تساعد على الإدخار فى الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى فى إناء واحد على نار واحدة .

ثالثا: التحمير

ـ التحمير عبارة عن طهو الطعام فى مادة دهنية حيوانية أو نباتية كالزيت والسمن فى درجة حرارة عالية هذه الطريقة سريعة وسهلة لكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام والأطعمة المطهوة بهذه الطريقة شهية ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم .

طرق التحمير

ـ للتحمير طريقتان :



١ـ التحمير البسيط . **٢ـ التحمير العميق .**

التحمير البسيط : هذه الطريقة اقتصادية نظرا لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية فى التحمير تستعمل فى تحمير الأشياء غير المغطاه بشىء كالعجة والكفة .



الطريقة العامة :

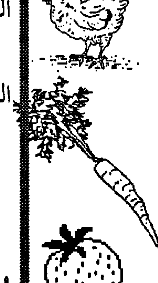


١ـ تختار مقلاة نظيفة جافة يوضع بها قليل من المادة الدهنية .

٢ـ ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف .



٣ـ يوضع الطعام المراد قليه جافا وبحذر .



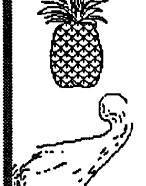
٤ـ يقلى الطعام حتى ينضج السطح السفلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر .

٥ـ ينزع باحتراس ويصفى ثم يوضع على ورقة لتمتص المادة الدهنية الباقية .



(مزايا هذه الطريقة)

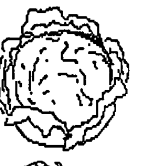
١ـ اقتصادية : وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة منه قليلة وفى بعض الحالات يستغنى عنها كما فى السجق والبسطرمة لتوافر الدهون فيها .



٢ـ سهلة ورخيصة : ولذيذة الطعم وسريعة .

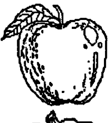
أضرارها :

١ـ الطعام المطهو بهذه الطريقة يمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية من الأغلفة.

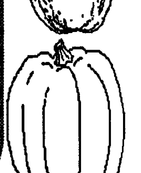


٢ـ سطح الطعام دسم مما يؤدى إلى عسر هضمها .

٣ـ لا يكون لون أجزائها متعادلا .



٤ـ كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استعمالها إلا للصنف عينه نظرا لتسرب كمية الطعام .

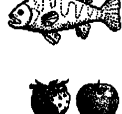


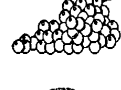
التحمير العميق (الغزير)

ـ وفيه يطهى الطعام بغمره كله فى المادة الدهنية ولذلك يستعمل .

ـ مقلاة خاصة لذلك وغالبا تكون من الحديد المطلى أو الصلب غير الملحوم ويختلف حجمها ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ سم .

٢ـ سبت التحمير ويكون قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة .





وفوائده :

أ ـ يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه فى آن واحد .

ب ـ يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

جـ ـ يساعد على تصفية الطعام المقلى من السمن وذلك بهزه أولا ثم وضعه على ورق لتمتص المادة الدهنية .

القاعدة العامة للتحمير الغزير

تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، الملعقة ـ السلك ـ المادة الدهنية .

ـ يجهز الطعام على حسب نوعه والصنف المراد عمله .

ـ يغطى بالغطاء المعين على حسب الصنف والطلب والأغطية تختلف والشائع منها .

ـ البيض ـ أو البيض واللبن القليل ـ عجينة الدقيق اللينة المتبلة بالملح والفلفل.

ـ البيض وفتات الخبز المدقوق ناعما .

ـ النقيطة الفرنسية ـ الفطيرة

وفائدة هذه الأغلفة تنحصر فى :

تزيد فى قيمة الطعام الغذائية .

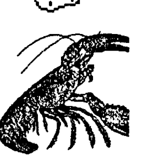
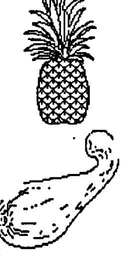
ـ تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه .

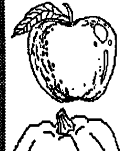
ـ تمنع اختلاط ريح السمن بالطعام .

ـ تحفظ الطبقة الظاهرة للطعام من التقلص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .

ـ تقدح الماد الدهنية وذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف منها .

ـ يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .



- يصفى الطعام المقلى من المادة الدهنية وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالملعقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى منه من المادة الدهنية .

مزايا هذه الطريقة

١- الأطعمة المطهوة بهذه الطريقة سهلة الهضم وذلك لأن الأغلفة تمتص المادة الدهنية .

٢- لون الأجزاء جميعا يكون واحدا .

٣- تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة يمكن أكل الجميع ساخنا إذا أريد أو على حسب الصنف .

النقطة التى يتوقف عليها نجاح التحمير

١- النظافة التامة للمادة الدهنية وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو فى أثنائه إذا لزم الحال .

٢- ملاءمة درجة الحرارة للمادة الدهنية ثم استعمال الورق .

- تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة لأنَّ الكمية الكبيرة تعمل على خفض درجة الحرارة الدهنية فلا تكتم المواد الغذائية داخل الطعام بل تتسرب إلى درجة حرارة المادة الدهنية وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفو السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطرا .

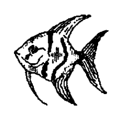
- تقليب الطعام فى أثناء التحمير البسيط وكذا بعض أصناف التحمير .

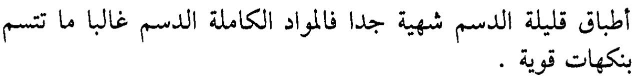
ما هو الدور الذى تلعبه البهارات والتوابل فى مضاعفة النكهة فى الأطباق المختلفة ؟

- عندما ننزع الدسم من أطباقكم تنزع نكهتها لذا عليكم إضافة بعض هذه النكهة من خلال التوابل كالأعشاب وصلصة الطماطم أو شراب الطماطم والفلفل الأحمر والقرفة والشمردل والمستكة والحبهان والكمون .

لا تطردوا كل المواد الدسمة بلا استثناء .

بإمكان كميات قليلة من المواد الدسمة أن تدخل فى تحضير





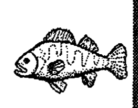
أطباق قليلة الدسم شهية جدا فالمواد الكاملة الدسم غالبا ما تتسم بنكهات قوية .

أما الحل: فهو تخفيض كمية هذه المواد الدسمة لا فى طردها كلية من الطبق الذى تنوى تحضيره.

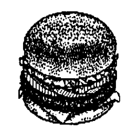


الزبدة :

كلنا نميل إلى إبعاد الزبدة عن أطباقنا كليا غير أن الزبدة تؤمن لبعض الأطباق نكهة يصعب تعويضها بمواد أخرى وبخاصة فى مجال تحضير الحلويات بكل أنواعها ولذلك يجب عدم تجاوز الكمية المقررة لتغذيتكم .

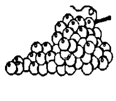






كلمة في سرك ....

ـ إذا كنت من هواة أكل الفسيخ وزوجك لا يحب هذه الأكلة حاولى أن تأكليها خارج المنزل عند والدتك أو أخواتك لأن هذه الروائح تجعله ينفر منك نفوراً شديدا .



ـ إذا كانت حماتك من ذلك النوع الذى يتدخل فى أمور حياتك . . . حاولى أن تأخذيها على راحتها فإن ذلك يشعرها بالثقة فيك ورويدا رويدا تعتاد على أن تدخلها لا يضايقك فتنسحب هى بهدوء .



ـ إذا كان زوجك من هواة الجلوس فى المنزل وأنت تريدين الخروج . . . حاولى أن تغريه بزيارة والدته وأن تحملى لها هدية جميلة فإن ذلك يجعله ألف مرة ألا يفكر فى رفض طلبك الخروج مرة أخرى .



وإذا خرجت من المنزل لا تحاولى توريطه بالشراء المستمر من الشارع وقد يكون ذلك أحد الأسباب القوية فى عدم حبه للخروج من المنزل

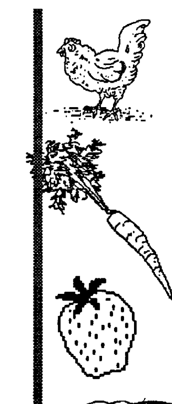


أقـــوال

هى ـ سيب جنيه قبل ما تنزل .

هو ـ مش سامع .





هى ـ شوف جمالى .

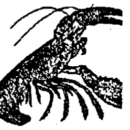
هو ـ مش شايف .

هى ـ قول باحبك .

هو ـ ما باتكلمش.

والنهاية :

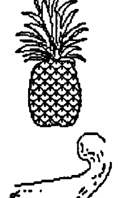
راجل منفصل عن الحياة الزوجية



كلمة بحبك + وردة + كلمة باحبك

أقصر الطرق لقلب زوجتك ومطاوعتها لك .

ملابسك القديمة ـ حاولى تجديدها . . . بزرار شيك ـ حزام ملون ـ جيوب عريضة ـ جرافتة حريمى ـ اكسسوار أنيق .



تجديد

لا بد أن تشعرى أن حياتك كلها جديد × جديد وإذا شعرت بالملل من الغرف غيرى مكان غرفة النوم وبدليها مع غرفة الصالون . اعملى مكتبة أنيقة فوق سريرك ـ جددى مطبخك وادهنيه بلون الربيع .



إذا أردت أن يكون لون حياتك بمبى

ـ اغسلى وجهك بماء السعادة .

ـ وأسنانك بالابتسامة .

ـ وعينيك ببريق الأمل .

ـ وشفتيك بالدعاء.

ـ ويديك بالمودة والرحمة .

ـ وقدميك بالسعى فى الخير .







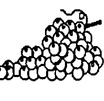
الفهرس

الموضوع **الصفحة**

تقديم ٥
شوربة الدجاج بالمكرونة ٥
سلق بالمكرونة ٦
مكرونة بالباذنجان ٦
مكرونة بالبشاميل ٧
مكرونة بالجمبرى ٧
مكرونة بالجلاش ٨
مكرونة خضراء ٩
مكرونة بزيت الذرة والخضراوات ٩
مكرونة اسباجتى بالثوم ١٠
مكرونة اسباجتى بالزيتون ١٠
مكرونة بالصلصة البولونية ١١
مكرونة بصلصة الزيتون الأسود ١٢
مكرونة بصلصة الطماطم ١٢
مكرونة بصلصة كبد الدجاج ١٣
مكرونة بصلصة كرات اللحم ١٣
مكرونة بصلصة الكريمة ١٤
مكرونة بالصلصة البيضاء ١٥



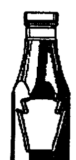




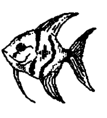




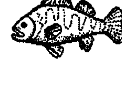


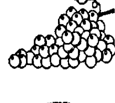


مكرونة بصلصة الطماطم ١٥
مكرونة بالثوم ١٦
مكرونة بالزبادى ١٦
مكرونة بالعصاج ١٦
مكرونة بالباذنجان ١٦
مكرونة ربيعية ١٧
مكرونة بأربعة أنواع من الجبنة ١٨
المكرونة بالجبن ١٩
المكرونة بالحليب ١٩
مكرونة بصلصة اللبن والثوم ٢٠
أومليت بالمكرونة ٢٠
كانيلونى (١) ٢٠
كانيلونى (٢) ٢١
مكرونة بالفرن ٢٢
لازانيا ٢٣
المكرونة بالجبن ٢٤
مكرونة صيفية ٢٤
مكرونة على طريقة الخبازة ٢٥
بيتزا بالمكرونة ٢٦
الأرز بالكارى ٢٦
أرز بالفرن ٢٧
أرز بصلصة البشاميل ٢٧
أرز بالكريم والسبانخ ٢٨
أرز بالحليب ٢٩











أرز بالبازلياء ―――― ٢٩
أرز بالهليون ―――― ٣٠
أرز ويقطين ―――― ٣٠
أرز بالبودنج ―――― ٣١
الأرز الملون ―――― ٣٢
أرز بدمعة « أ » ―――― ٣٣
أرز بدمعة « ب » ―――― ٣٤
أرز بالعجين ―――― ٣٤
أرز مسلوق باللبن ―――― ٣٦
قالب الأرز بالبازلياء (٢) ―――― ٣٧
قالب الأرز بالكبدة ―――― ٣٨
أرز بالحمص واللحم ―――― ٣٩
أرز الحمص والدجاج ―――― ٤٠
الأرز المبخر ―――― ٤١
الأرز بالخلطة ―――― ٤٢
الأرز مغارلية باللحم « أ » ―――― ٤٣
أرز برياني ―――― ٤٤
أرز بالجمبري ―――― ٤٥
أرز بالتونة ―――― ٤٥
أرز بالزبيب ―――― ٤٦
أرز بالخضار ―――― ٤٧
الكبسة ―――― ٤٨
الأرز بالعدس ―――― ٤٨
المقلوبة ―――― ٤٩

أرز رشيدى بالسمك ________ ٥٠

أرز كابلى باللحم ________ ١

أرز بالخضار المفرزة ________ ٥٢

أرز على الطريقة العراقية ________ ٥٣

أرز بالشعرية ________ ٥٤

أرز بالفول والشبت ________

الأرز المفلفل بعصير الطماطم ________

الأرز المشخول ________ ١

أرز الزعفران مع اللوز والزبيب ________ ٥٦

الأرز المحمر المطبق ________ ٥٦

أرز المموش ________ ٥٧

تعلمى يا سيدتى ________ ٥٨

أدوات المطبخ ________ ٥٩

ورق عنب محشو ________ ٦٠

محشو الفقوس ________ ٦١

معلومات تهمك ________ ٦١

طرق الطهو ________ ٦١

كلمة فى سرك ________ ٦٨

أقوال ________ ٦٨

الفهرس ________ ٧٠